bestseller internațional

martha heineman pieper
william j. pieper

DEPENDENȚA DE NEFERICIRE

eliberează-te
de stările şi comportamentele
care îți subminează relațiile,
munca şi viața pe care o dorești!

Curtea veche

stiletto books

MARTHA HEINEMAN PIEPER are un doctorat în psihopatologie obținut la Universitatea din Chicago. A făcut parte din comitetul editorial al *Social Work* și *Smith College in Social Work*, comunitate academică în cadrul căreia este propusă o abordare integrată în tratarea suferinței psihice. A publicat numeroase articole în reviste academice de specialitate.

WILLIAM J. PIEPER este doctor în medicină, distincție obținută la Universitatea din Illinois. Și-a făcut rezidența în psihiatria copilului și a adultului în cadrul Institutului de Neuropsihiatrie din Illinois și la Institutul din Chicago pentru Cercetarea Juvenilă. În anul 1975, a absolvit Institutul din Chicago pentru Psihanaliză cu o diplomă în psihanaliza copilului și a adultului. A predat la Institutul de Psihanaliză din Chicago și la University of Chicago School of Social Service Administration.

Cei doi autori au peste douăzeci și cinci de ani de experiență în practica medicală cu adolescenți, copii sau adulți, precum și în programe de consiliere și supervizare a profesioniștilor din domeniul sănătății mintale.

MARTHA HEINEMAN PIEPER
WILLIAM J. PIEPER

Dependența de nefericire

Eliberează-te de stările și comportamentele
care îți subminează relațiile,
munca și viața pe care o dorești!

Traducere din limba engleză de
NICOLETA IONELA BOIANGIU

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2009

CUPRINS

Mulțumiri 7
Introducere 9

Partea I:
Învățarea nefericirii 17

Capitolul 1:
Confuzia dintre fericire și nefericire 23

Capitolul 2:
Apariția nevoii de relații conflictuale 52

Capitolul 3:
Autosabotarea: consolidarea fericirii 76

Partea a II-a:
Alege fericirea 100

Capitolul 4:
Eliberează-te de stările dureroase 110

Capitolul 5:
Cum să dobândești rezistență pentru câștigarea unei condiții fizice bune 136

Capitolul 6:
Întemeiază-ți relațiile pe apropiere, nu pe conflict 156

INTRODUCERE

Presupunem că citești această carte pentru că, într-un fel sau altul, viața ta nu este exact așa cum ți-ai dorit sau ai sperat să fie. În timp ce unele nemulțumiri pot fi cauzate de evenimente pe care nu le poți controla, cum ar fi o boală sau transformări sociale și economice, vei descoperi în aceste pagini că posibilitatea de a îmbunătăți cele mai importante aspecte din viața ta rămâne mereu în mâinile tale. Mai exact, vei descoperi că o nevoie dobândită, dar inconștientă de a-ți provoca o stare de nefericire subminează aspecte cruciale ale sănătății tale emoționale și fizice, ale relațiilor și vieții profesionale. Vei descoperi, de asemenea, că nu este niciodată prea târziu să înveți cum să învingi această dependență de nefericire și să-ți faci viața mai fericită, mai bogată și mai împlinită.

Probabil că știi deja faptul că ai partea ta de vină pentru că nu-ți trăiești viața așa cum vrei. Încă te mai chinuiești cu cele câteva kilograme în plus de care nu poți scăpa, te lupți cu cei la care ții, nu îți poți reveni din punct de vedere emoțional în urma unor evenimente care au avut loc și nu te folosești prea mult de talentele tale. Sau poate că ești confuz pentru că deseori te simți neliniștit, îngrijorat, trist, și te întrebi necontenit de ce viața ta amoroasă nu este interesantă sau de ce viața profesională nu este satisfăcătoare.

Este posibil ca acesta să nu fie primul efort pe care îl faci pentru îmbunătățirea calității vieții tale. Este posibil să fi citit alți autori sau să fi apelat deja la soluții ce păreau promițătoare, dar

care nu au adus îmbunătățiri de durată. Ca mulți alții care se luptă să-și amelioreze calitatea vieții, este posibil să te îndoiești de faptul că deții puterea de a face o schimbare semnificativă. A renunța la speranța de a-ți schimba viața nu este o soluție acceptabilă.

Atunci când rezultatul bunelor intenții care îndeamnă oamenii spre dietă, exerciții sau muncă mai dificilă înseamnă doar mai puțin timp alocat familiei și un buget redus, asta nu se întâmplă din cauză că nu sunt determinați sau nu le pasă destul de mult de ei înșiși. Explicația eșecului lor rezidă în faptul că acești oameni sunt victimele unei lupte interioare pe care cei mai mulți nu o recunosc, chiar și atunci când îi afectează într-un mod dramatic.

Numim aceste forțe interioare, care îi împiedică pe mulți dintre noi să ducă viața pe care și-o doresc sau să pună în aplicare o hotărâre importantă pentru ei, *dependență de nefericire*. Deși oamenii caută, în mod conștient, fericirea, pot avea nevoie de un anumit grad de disconfort pentru a-și menține un echilibru interior. Nevoia inconștientă de a sabota intențiile bune ale unei persoane poate explica diverse dificultăți obișnuite, inclusiv cheltuielile exagerate, teama de situații noi, alegeri romantice care frâng inimi și eșecuri profesionale.

Este posibil să fi avut o bănuială în legătură cu această dependență de nefericire și să fi observat că uneori te oprești înainte de atingerea scopurilor urmărite (ai o relație cu persoana nepotrivită; alegi o carieră care îți provoacă frustrare și nefericire). Sau, atunci când îți atingi scopul, îl sabotezi într-un mod inexplicabil (găsești persoana potrivită, dar te certi cu ea și o îndepărtezi; alegi slujba perfectă, dar nu poți face față termenelor-limită; pierzi câteva kilograme, dar le pui imediat la loc).

Este posibil să te fi simțit pus în dificultate atunci când ți-ai atins scopul și ai realizat că acel succes nu-ți aduce fericirea la care te așteptai. Poate că scopul s-a pierdut pe parcurs sau satisfacția ta

a fost diminuată pentru că ai început să te gândești la alte dorințe, rămase neîmplinite. Sau poate că ai suferit o pierdere personală însemnată, precum moartea sau îmbolnăvirea persoanei dragi, și consideri că îți este foarte dificil să-ți revii din punct de vedere emoțional, chiar dacă a trecut mult timp de atunci. Poate că ești o persoană sănătoasă, cu o carieră de succes și relații bune și doar te simți nervos, deprimat și lipsit de energie.

Nu susținem că te simți în mod constant nefericită și frustrată. Vrei să te bucuri de viața ta și nu-i de mirare că, de obicei, te simți fericit. Dar, dacă ai o predispoziție spre nefericire, măcar ocazional, trebuie să-ți produci un fel de disconfort pentru a menține un echilibru interior. Indiferent dacă nevoia de nefericire generează probleme serioase sau doar se manifestă în moduri subtile, chiar dacă te afectează în cea mai mare parte din timp sau doar din când în când, este foarte probabil ca acesta să fie motivul pentru care nu renunți la plăcerile din viața ta.

Dependența de nefericire este o carte unică pentru că este atât optimistă, cât și realistă. Se concentrează în mod egal atât pe strategii pentru schimbări pozitive, cât și pe combaterea forțelor care se opun valorificării de sine. Spre deosebire de alți autori, care îți arată o cale pe care se așteaptă să o urmezi până la capăt și nu îți oferă niciun ajutor atunci când te împiedici și cazi, noi știm că dependența de nefericire poate face schimbările dificile și căderea — inevitabile. Vom rămâne alături de tine pe parcursul întregii călătorii, inclusiv atunci când te clatini și pierzi calea. De fapt, unul dintre scopurile principale este să-ți arătăm de ce progresul a fost atât de dificil de susținut și cum să transformăm căderile în oportunități de dezvoltare. Înarmat cu această înțelegere, vei afla că stă în puterea ta să-ți schimbi viața în bine și pentru totdeauna.

Poate că nu te confrunți cu o anumită problemă în viață, dar ești interesată de psihologie și dorești să te înțelegi mai bine pe

tine însuți și pe ceilalți. Am scris această carte și pentru tine, sperăm să o consideri oportună și informativă.

Originea *Dependenței de nefericire*

Fiecare dintre noi se naște cu posibilitatea de a trăi fericit, având o viață împlinită, dar majoritatea oamenilor consideră că această posibilitate e greu de realizat. În urmă cu mulți ani, am încercat să descoperim de ce oamenii nu aveau viețile pe care și le doreau și ce se putea face pentru a-i ajuta. Alții au studiat nemulțumirea, caracteristică atâtor adulți, și au conchis în mod eronat că egoismul, agresivitatea față de ceilalți și incapacitatea de a-și modera apetitul, care fac lumea unui adult atât de neplăcută, ar fi trăsături înnăscute. Această percepție eronată despre nou-născuți a făcut mult rău. Spre exemplu, i-a determinat pe experți să-i sfătuiască pe părinți să pună capăt unor comportamente nedorite încă de la o vârstă fragedă, transformând copiii în niște adulți în miniatură. Dar cerând prea mult de la copii, îi vom învăța să aibă mari așteptări de la ei înșiși și de la cei din jur, complicându-și astfel viața de adult și ajungând să se simtă nefericiți.

Cercetările și practicile clinice, combinate cu experiența noastră de părinți cu cinci copii, ne-au învățat că fiecare copil vine pe lume cu o doză de optimism — dorindu-și doar să iubească și să fie iubit. Dar întrebarea rămâne: ce se întâmplă cu bebelușii care ajung niște adulți care au probleme cu menținerea unei bune păreri despre ei înșiși, alegerea unor relații bazate pe satisfacerea reciprocă, munca eficientă și capacitatea de a se bucura de viață? Răspunsul a venit repede atunci când am descoperit modalitatea unică în care bebelușii și copiii văd lumea, mai exact modul în care ei evaluează calitatea dragostei pe care o primesc.

Am descoperit că toți bebelușii cred că părinții lor sunt îngrijitorii perfecți, care vor doar ce este mai bun pentru ei. Fiecare

copil își dorește și are nevoie să fie asemenea celui care îl iubește și are grijă de el. Atunci când adulții importanți din viața lor sau părinții nu sunt disponibili, când sunt pedepsiți sau când părinții au așteptări prea mari de la copiii lor, cei mici, inconștient, dar ferm, resimt și ei nefericirea în ceea ce privește faptul de a iubi și de a fi iubit. Mai târziu, fără să realizeze că, periodic, încearcă să devină fericiți, își recrează această stare de nefericire. Acest amalgam de nefericire și fericire persistă la maturitate și este responsabil de dependența de nefericire care poate submina intenția de a căuta fericirea și împlinirea.

Motivul pentru care schimbarea pozitivă este posibilă constă în faptul că nu-ți pierzi niciodată setea înnăscută pentru adevărata plăcere. Această plăcere adevărată poate fi găsită atât în certitudinea interioară că iubești și ești iubit, cât și în actualizarea alegerilor constructive și adecvate.

Plăcerea reală îți sporește întotdeauna cheful de viață — nu este niciodată dăunătoare, ție sau celor din jur.

Dorința nativă pentru plăcerea pură se opune mereu dependenței de nefericire. Știm din proprie experiență că, dacă suferi de o astfel de dependență, informațiile din această carte îți vor arăta clar modul în care ea te afectează. Descoperirea faptului că starea interioară de bine se bazează pe opoziția unor forme de fericire, una net inferioară alteia, îți va conferi puterea de a alege adevărata fericire, în ciuda unei fericiri false care este, de fapt, o nefericire ascunsă.

Am testat toate aceste descoperiri în multe cazuri: în munca noastră psihoterapeutică atât cu copiii, cât și cu adolescenții și adulții; în calitate de consultanți și observatori ai bolilor psihice, când am lucrat cu o mare varietate de clienți; dar și în cadrul unui proiect de succes, finanțat de stat, creat pentru a demonstra că abordarea noastră dă rezultate chiar și în cazul adolescenților considerați „incurabili". Am descoperit, în mod constant, că

principiile noastre terapeutice sunt utile atât în domenii vaste, socioeconomice, rasiale, etnice și culturale, cât și în diverse arii mai restrânse, precum depresia, relațiile dificile, problemele de pierdere în greutate și cele profesionale. Cel mai important este faptul că, de îndată ce nefericirea este scoasă la lumină și confruntată în mod direct și insistent, influența acesteia devine tot mai mică, permițându-le indivizilor să-și regăsească bucuria și împlinirea.

Descoperirile noastre și dovezile care le susțin au fost cuprinse în cartea *Intrapsychic Humanism: An Introduction to a Comprehensive Psychology and Philosophy of Mind*, care a fost scrisă pentru profesioniști și profesori. Cum această carte s-a răspândit repede în comunitățile de profesioniști și în rândul universitarilor, am fost rugați să scriem un volum despre problemele copiilor și ale copilăriei, ale cărui principii să poată fi aplicate de părinți. În *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Child a Better Person* arătăm părinților că sfaturile părintești convenționale dăunează, de fapt, copiilor, determinându-i să își dezvolte anumite nevoi care îi vor face și pe ei, și pe alții nefericiți.

Smart Love accentuează că a fi fericit este un drept al fiecărui copil și oferă părinților sfaturi practice pentru a le acorda copiilor dragostea specială de care au nevoie pentru a se putea dezvolta ca niște adulți satisfăcuți, împliniți și iubitori.

Am fost inspirați să scriem *Dependența de nefericire* de multele scrisori pe care le-am primit de la adulții care au citit cărțile noastre despre părinți și au dorit un ajutor în aplicarea principiilor acestora pentru a-și îmbunătăți propriile vieți. Așa cum *Smart Love* îi învață pe părinți să întrerupă ciclul negativ al evoluției copiilor lor și să-i ajute să-și redobândească sănătatea emoțională, această carte îți arată cum poți înceta să-ți sabotezi propriile intenții bune

și, în acest mod, să faci cele mai bune alegeri în viața profesională și amoroasă, cum să-ți iubești trupul și cum să-ți adaptezi stările.

Premisa fundamentală a acestei cărți este aceea că, în absența unor mișcări de opresiune socială, incapacitatea majorității oamenilor de a avea viața pe care și-o doresc rezultă dintr-o dependență de nefericire. Această nouă înțelegere conduce către strategii eficace pentru recunoașterea și stoparea nevoii de a submina eforturile constructive ale unei persoane. În același timp, te încurajăm să răspunzi mai degrabă plin de compasiune decât cu iritare, mânie sau rușine posibilității de a suferi de o dependență de nefericire. Oricum, o dependență de nefericire nu este rezultatul unei lipse a voinței, al unui temperament înnăscut sau al unor refulări temporare. Paradoxal, ea izvorăște din dorința înnăscută, pozitivă, pentru relații bune și fericire interioară. Această dorință constructivă poate fi neintenționat distorsionată în copilărie de o nevoie inconștientă de a te simți „fericit", căutând o stare de nefericire deja învățată, aceea de a fi pedepsit, de a fi corectat, neglijat sau de a rămâne permanent cel de la care se așteaptă prea multe.

La fel de important, *Dependența de nefericire* îți oferă un plan de acțiune al cărui mesaj nu va fi modificat și nu își va pierde puterea odată cu trecerea timpului. Principiile și sfaturile din această carte te vor proteja în permanență de propriul sabotaj. *Dependența de nefericire* pune accentul pe acea stare de fericire cu care ne naștem fiecare. Aceasta constă într-o senzație de bine interiorizată, care nu este vulnerabilă la urcușurile și coborâșurile vieții și care ne îndrumă către o viață satisfăcătoare și plină de alegeri pozitive.

Structura cărții

Dependența de nefericire este împărțită în două secțiuni. Prima, „Învățarea nefericirii", descrie originile nevoii inconștiente de a ne genera propria nefericire și detaliază modalitățile prin care

această nevoie își face loc în viețile oamenilor. Spre exemplu, dependența de nefericire poate duce la stări neplăcute, relații nesatisfăcătoare și la incapacitatea de a găsi soluțiile optime.

A doua parte, „Alege fericirea", arată cum să folosești informațiile nou dobândite pentru a-ți îmbunătăți starea afectivă și sănătatea, viața profesională, dar și cum să te bucuri de relații de prietenie sinceră. Cel mai important este că, odată ce ai învățat că și cedarea face parte din procesul de vindecare, nu te vei mai simți jenat sau înfrânt de astfel de momente de renunțare. Îți vom oferi strategii eficiente pentru a corija greșelile care s-au dovedit distructive pentru eforturile tale anterioare.

Intuiția și sugestiile noastre sunt ilustrate peste tot cu exemple din viața reală, extrase din experiența noastră clinică. Bineînțeles, am schimbat numele și informațiile legate de identificarea clienților noștri. De asemenea, atunci când spunem că „ne-a vizitat cineva", ne referim la faptul că persoana respectivă s-a întâlnit cu unul dintre noi, nu cu amândoi. Nu menționăm cine anume ne-a vizitat, pentru a asigura intimitatea clienților noștri.

Fazele depășirii dependenței de nefericire încep chiar dacă nu conștientizezi acest lucru, culminează cu episoade de renunțare, menținerea rezolvării chiar și atunci când aceasta începe să dispară și se încheie cu evaluarea de sine drept o persoană care se reface în urma dependenței de nefericire. Vei găsi strategii concrete pentru a depăși aceste momente cu succes, indiferent ce aspect din viața ta vrei să îmbunătățești. Oferim strategii pentru a te elibera de dispozițiile dureroase, făcând posibile păstrarea într-o formă bună a corpului tău, întemeierea relațiilor pe înțelegere reciprocă, mai curând decât pe conflicte, și găsirea fericirii la locul de muncă. Programul nostru este un plan pe care îl poți urma toată viața. Deoarece se menționează faptul că urcușurile și coborâșurile fac parte din aceste schimbări pline de succes, mesajul lui nu va dispărea și nu își va pierde puterea în timp.

Partea I

Învățarea nefericirii

Există o mulțime de modalități prin care oamenii nu reușesc să devină persoana care își doresc să fie și să nu trăiască viața pe care o visează. Dacă te regăsești într-una sau mai multe dintre următoarele situații, atunci, într-o anumită măsură, ești dependent de nefericire. Accentuăm faptul că dependența de nefericire afectează oameni diferiți în moduri diferite. Consecințele pot fi minore sau grave și te pot face neputincios; pot apărea într-un singur aspect al vieții unei persoane sau pot deveni o experiență cu care aceasta se confruntă zi de zi.

Situație: Nu pot duce la bun sfârșit o decizie luată, fie că este vorba de scăderea în greutate, de a fi calm sau de a termina treaba la timp. Un director executiv din publicitate ne-a spus: „Chiar dacă doctorul mi-a recomandat să slăbesc pentru că am tensiunea arterială ridicată, nu pot face acest lucru. Slăbesc câteva kilograme și după aceea le pun la loc."

Situație: Mă simt răvășit și mi se pare dificil să-mi revin atunci când lucrurile se înrăutățesc. O femeie s-a confesat: „Atunci când șeful meu m-a criticat într-o vineri în legătură cu un raport pe care-l întocmisem, nu-mi puteam scoate din cap cuvintele lui. M-am simțit copleșită și rușinată tot weekendul și abia dacă puteam vorbi cu ceilalți membri ai familiei. Știam că exagerez, dar nu puteam ascunde cât de mizerabil mă simțeam."

Situație: Mă arunc în brațele înfrângerii exact atunci când succesul, pentru care am muncit neobosit, este la îndemâna mea. O studentă ne-a spus că muncise ca o sclavă la o lucrare, ca să descopere că, în ziua în care trebuia să o predea, a uitat-o la cămin și astfel, cu toate că lucrarea ei era de nota 10, a fost depunctată.

Situație: Obțin succesul și după aceea îl pierd. Un jucător profesionist de tenis a venit la noi pentru că juca foarte bine până când avea câteva puncte avans față de adversarul său. După aceea, făcea greșeli banale sau chiar pierdea meciul ori era nevoit să tragă foarte tare ca să depășească momentul respectiv.

Situație: Am reușit să-mi ating un scop pentru care am luptat mult, dar nu mă pot bucura de el. Ori nu pare la fel de important ca atunci când încercam să-l ating, ori mă concentrez pe o dorință rămasă neîndeplinită. Un avocat pe care îl cunoaștem lucra cele 70 de ore pe săptămână necesare pentru a deveni partener la firma de avocatură. Imediat ce dorința i s-a împlinit, s-a plictisit de avocatură și a început să se gândească serios să-și schimbe cariera.

Situație: Îmi este dificil să mă apropii de oameni și să am cu ei relații strânse. O femeie pe care o cunoaștem era atrasă de relații cu oameni care doreau să se implice mai puțin decât ea, această tendință având drept consecință suferința și respingerea. Un bărbat cu care ne întâlneam își alegea partenerii și prietenii dintre cei abuzivi, dependenți de stupefiante sau care îl făceau să se simtă mizerabil.

Situație: Atunci când găsesc o persoană care ține la mine la fel de mult cum țin eu la ea, creez un conflict și distrug relația. Un antreprenor și-a petrecut mulți ani căutându-și femeia vieții lui. Atunci când, într-un final, a găsit-o, s-a bucurat o scurtă perioadă de timp de o apropiere adevărată. După aceea, s-a trezit că se ceartă cu ea din motive nesemnificative, cum ar fi alegerea unui film sau gusturile ei vestimentare. Ne-a rugat să-l ajutăm înainte de a-și distruge relația.

Situație: Se pare că nu reușesc să-mi rezolv sarcinile bine sau la timp: amân frecvent; mă concentrez greu; mi se pare dificil să fiu conștiincios; nu pot respecta termenele-limită.

Situație: Muncesc prea mult și nu-mi permit să mă bucur de timpul meu liber sau să stau cu familia. Un contabil care se apropia de pensie a venit la noi pentru că era îngrozit de faptul că va avea o groază de timp și niciun plan. Cu greu și-a luat o zi liberă de la serviciu, pentru că nu se simțea bine dacă nu muncea.

Situație: Majoritatea activităților care îmi fac plăcere sunt riscante. Îmi este teamă că m-aș putea răni, dar nu pot renunța la plăcerea pe care mi-o provoacă. Un împătimit al curselor de motociclete a venit la noi pentru că fusese obligat să renunțe la hobby-ul său: soția lui era pe punctul de a naște, iar el nu dorea să rateze acel moment. Cu toate acestea, era trist pentru că i se părea că nu se va mai simți la fel de bine ca pe pista de curse.

Situație: Sunt deseori copleșit de emoții neplăcute. O femeie de afaceri a venit la noi pentru că era nervoasă și deprimată.

Situație: Nu simt că mă pasionează nimic, și mă întreb: „Despre ce este vorba?" O femeie a trecut de la o slujbă la alta, de la o relație la alta, de la o activitate la alta, căutând un sentiment de împlinire și un scop. Atunci când a observat că se simte în continuare nemulțumită, a căutat ajutor.

Situație: Am avut parte de câteva pierderi în urma cărora nu îmi pot reveni. O femeie al cărei soț fusese ucis într-un accident de mașină cu trei ani în urmă a venit la noi din cauza crizelor sale zilnice de plâns și a depresiei.

Situație: Nu-mi pot opri apetitul (pentru mâncare, băutură, jocuri de noroc, sex etc.). Un fotograf a fost adus la noi de către soția sa pentru că seara nu se putea opri din băut bere. El spunea că acesta este modul în care se poate reface după o zi de muncă.

Dacă te-ai confruntat cu acest gen de dificultăți sau cu unele asemănătoare, ai trăit primele etape ale unei dependențe de

nefericire. În paginile următoare, îți vom arăta, mai detaliat, de ce și în ce mod dependența de nefericire îți poate sabota intențiile bune, alegerile pozitive și echilibrul interior; după aceea, vom descrie strategiile care te vor ajuta să-ți revii din această stare și să alegi fericirea, o dată pentru totdeauna.

Înțelegerea copilăriei este cheia realizării schimbărilor din viața ta

Vom face o scurtă călătorie care va atinge anumite momente din copilăria ta. Recunoaștem că, în calitate de adult cu probleme apăsătoare, care dorește să-și îmbunătățească viața, s-ar putea să fii puțin uimit și chiar un pic frustrat de necesitatea de a arunca o privire în trecut. Motivul pentru care apelăm la astfel de metode este că anumite experiențe din primii ani ai vieții pot avea legătură cu abilitatea de a-ți construi viața pe care o dorești. Înainte de a face îmbunătățiri importante și de durată, trebuie să recunoști și să înțelegi motivele care te opresc să obții fericirea.

Ai păreri negative despre tine însuți sau despre alte persoane apropiate, de care ești conștient chiar înainte de a învăța să vorbești sau de a avea cel puțin mintea pe care o ai acum. Este posibil să nu observi aceste păreri, dar ele sunt la fel de reale ca niște pietre și exercită o foarte mare influență. Vestea bună este că, citind cu atenție aceste pagini, poți scoate la lumină și înlătura aceste păreri negative, oferindu-ți posibilitatea de a duce viața pe care o dorești.

Diferiți gânditori, de pildă Socrate, Fericitul Augustin, Shakespeare și Freud, au recunoscut că experiențele din copilărie au un efect profund asupra vieții noastre de adult. Totuși, pentru că majoritatea experiențelor au avut loc înainte ca noi să le fi putut organiza și reține în limbajul pe care îl folosim acum, natura exactă a minții unui copil a rămas un mister. Pentru prima dată,

a fost deschisă o fereastră către experiența unui copil atunci când s-a descoperit că toți copiii se nasc optimiști, își iubesc părinții și cred că aceștia sunt perfecți și total devotați lor. Consecința înțelegerii perspectivei imature a copiilor este aceea că lor le este imposibil să evalueze calitatea dragostei pe care o primesc de la părinți. Cea mai importantă descoperire pe care am făcut-o este următoarea: *Cu toții ne naștem pentru a iubi și pentru a ne dori mai multe, indiferent de dragostea pe care o primim.*

Intenția noastră nu este de a învinovăți părinții sau alți adulți importanți pentru tine. Cei care te-au îngrijit au făcut tot ceea ce le-a stat în putință, cu siguranță, și nu ți-au dorit decât binele. Punem accentul pe experiențele tale din copilărie pentru că singura modalitate prin care îți putem schimba viața în bine, pentru totdeauna, este să înțelegi de ce și în ce mod efectele acestor experiențe te influențează astăzi.

Capitolul 1

Confuzia dintre fericire și nefericire

Cea mai comună părere despre nou-născuți își trage originea din cultura occidentală și susține că bebelușii se nasc păcătoși sau au caracteristicile unor ființe antisociale care tind să-și manipuleze părinții. Am descoperit că această opinie este total eronată. La fel de false sunt și alte trei păreri de simț comun: la naștere, copiii sunt precum niște sugative care absorb experiență; copiii sunt inocenți, dar imediat corupți și stricați de păcătoșenia lumii; *copiii se nasc cu personalități bine conturate.*

Adevărul este că toți copiii vin pe lume optimiști în ceea ce privește relațiile interumane, își adoră părinții și sunt atât de drăgălași, încât îi determină pe părinți să-i protejeze. Copiii cred, de asemenea, că tot ceea ce experimentează ei, atât bune, cât și rele, reprezintă o exprimare a dragostei de care au nevoie, pentru că asta își doresc părinții de la ei. Pentru că-și iubesc părinții atât de mult, nu-și doresc altceva decât să fie la fel ca ei și să se comporte la fel cum o fac și aceștia.

Cu alte cuvinte, nu ai venit pe lume ca o ființă antisocială, manipulatoare, tinzând spre răsfăț și dependență, fără cunoștințe, incapabilă de a face o diferență între tine și părinții tăi. Și nici genele nu sunt vinovate pentru trăsăturile de caracter care îți fac viața dificilă.

Dreptul originar la fericire

Fiecare copil se naște cu o rezervă nativă de fericire interioară — să se simtă bine, să iubească și să fie iubit. Toți copiii, inclusiv cei nevăzători și cei care nu aud, își dau seama de această stare atunci când, la câteva săptămâni de la naștere, încep să zâmbească inconștient, simțind că au atras atenția părinților și i-au făcut fericiți. După primele trei luni, copiii identifică tot mai mult anumite chipuri ca fiind sursa plăcerilor lor. Zâmbetul pe care îl păstrează în special pentru părinți indică faptul că sunt încântați de ambii părinți și de ei înșiși, pentru că îi fac pe aceștia să-i iubească.

Odată cu trecerea timpului, starea de bine a copilului devine solidă ca o piatră și nu poate fi clătinată de suișurile și de coborâșurile de pe parcursul vieții. Cu siguranță că o persoană care suferă o mare pierdere sau o mare dezamăgire se va simți tristă, dar cei a căror fericire interioară este stabilă nu renunță la a se simți mai bine atunci când lucrurile nu merg cum trebuie. Pentru că acele persoane nu simt nevoia să-și provoace niciun fel de tristețe, vor face, de asemenea, alegeri bune și vor putea să-și susțină aceste alegeri.

Cu alte cuvinte, dreptul originar al fiecărui copil este un fel de dispoziție care permanentizează nevoia de a iubi și de a fi iubit. Rezultatul este abilitatea de a avea grijă de tine și de corpul tău, iscusința de a alege și de a păstra prieteni loiali, capacitatea de a lucra la potențialul maxim și de a te simți bine, puterea de a te reface în urma unor încercări mai dificile și abilitatea de a le dărui copiilor tăi o stare de fericire. Aceasta nu este o viziune utopică. Toată lumea are potențialul unei astfel de maturități. Și, după cum îți vom demonstra, *vestea bună este că niciodată nu e prea târziu.* Chiar dacă ai ratat o astfel de stare, noi îți vom arăta cum să o poți dobândi de acum înainte.

Originea confuziei

Dacă dorești să-ți îmbunătățești calitatea vieții, primul pas pe care trebuie să-l faci este să înțelegi de ce nu ești stăpânul propriului destin. *Uimitorul dar simplul adevăr este acela că o existență nefericită se datorează îndeosebi faptului că dragostea pentru părinți te-a făcut să confunzi fericirea cu nefericirea.* Pentru a descoperi cum este posibil așa ceva, trebuie să înțelegi modul în care ai perceput lumea în copilărie.

Ai fost un imitator

La naștere, ochii copilului se concentrează pe fețele părinților, care îi zâmbesc și îi vorbesc. Încă de la naștere, cunoști vocea mamei și o consideri alinătoare. De asemenea, ai venit pe lume cu un talent uimitor. Chiar dacă nu ți-ai văzut niciodată chipul, ai putut copia gesturile tatălui tău. Spre exemplu, dacă tatăl tău a deschis gura sau a scos limba, i-ai copiat expresia și gesturile.

Dorința de a fi ca părinții tăi nu s-a oprit doar la asemănarea cu ei. Pentru că îți adorai părinții și îi considerai perfecți, îți doreai să fii *exact* ca ei. O modalitate de a fi ca ei a fost să te simți la fel cum te făceau ei să te simți. Așadar, atunci când plângeai pentru că îți era foame sau erai obosit, iar părinții tăi te hrăneau sau te ajutau să dormi, ți-ai creat nevoia puternică de a te trata pe tine însuți și pe ceilalți cu aceeași dragoste și devotament.

Când părinții sunt capabili să vină în întâmpinarea nevoilor emoționale ale copiilor lor, suficient pentru a le conserva și întări optimismul înnăscut, ei învață să devină fericiți recreând compasiunea și bunătatea pe care le primesc. Fericirea lor interioară — convingerea profundă că sunt iubitori și iubiți — este reafirmată în mod continuu de către sensibilitatea părinților, până când aceasta devine de nezdruncinat. O fericire interioară de nezdruncinat și stabilă, reprezentând dreptul din naștere al fiecăruia

dintre noi, ne protejează conștient sau inconștient, făcându-ne viețile dificile sau nefericite.

Dar ce-ar fi dacă, în ciuda tuturor intențiilor bune din lume, părinții nu-ți pot răspunde nevoilor emoționale pentru că nu le-au înțeles sau au fost împiedicați, dintr-un anumit motiv, să ți le satisfacă? Cele mai mari eșecuri sunt determinate de abandonarea copiilor nefericiți, de faptul de a avea așteptări prea mari de la ei sau de respingerea lor.

Legătura dintre a fi lăsat să plângi și nevoia de nefericire pentru a te putea simți pe deplin fericit

Să presupunem că părinții tăi urmau un sfat popular, dar dăunător, de a te lăsa să plângi până adormeai. (Am fi putut alege orice alt exemplu, de pildă cel al părinților care își lasă copiii să plângă în ideea că tristețea nu dăunează, ci le întărește caracterul.) Ca toți bebelușii, ai obosit sau ai fost prea stimulat și ai avut nevoie de puțină afecțiune care să te ajute să te relaxezi și să dormi. Probabil că părinții credeau că plângeai pentru a-i manipula, pentru a-ți exersa plămânii, pentru a te elibera de tensiune sau ca modalitate de a adormi, dar niciuna dintre acestea nu este adevărată. *Când erai copil, plângeai din aceleași motive ca acum, când ești adult — pentru că erai nefericit.*

Dacă plângeai atunci când erai pus în pătuțul tău pentru a adormi, iar părinții te lăsau să plângi singur, absența lor te făcea să fii și mai trist, deoarece certitudinea de a fi iubitor sau iubit era distrusă. După aceea, plângeai din două motive total diferite. Suferai încă din cauza disconfortului creat de oboseală, de indigestie sau din cauza altor forme de stres. Mai rău chiar, te simțeai îngrozitor, deoarece oamenii pe care îi iubeai și îi adorai mai presus de orice nu îți veneau în ajutor. Eventual, dacă strigătele tale de ajutor, care ți se păreau că durează o veșnicie, nu erau auzite, renunțai la a mai le atrage atenția părinților și adormeai. Atunci

când adormeai, părinții ajungeau probabil la concluzia că sfatul experților de a-și lăsa copilul să plângă până adoarme era bine fundamentat. Ceea ce nu știau ei era că, încercând să te determine să te comporți într-un anumit mod (să adormi repede), mai curând decât să-ți arate că poți conta mereu pe ajutorul lor, te îndrumau să urmezi o cale care te conducea la nevoia de a-ți face viața dificilă și neplăcută fără niciun rost.

O transformare subtilă are loc în cazul copiilor somnoroși, cărora le este foame, au colici sau al celor foarte obosiți, care sunt lăsați să plângă „pentru binele lor". Copiii lăsați să plângă consideră că nefericirea lor este un lucru de dorit, deoarece așa vor părinții lor să se simtă. Același proces are loc și în cazul copiilor mai mari care sunt ignorați de părinți atunci când sunt nefericiți ori nu sunt înțeleși sau acțiunile nu le sunt aprobate. Atunci când intervine nefericirea, copiii neconsolați rămân convinși de faptul că părinții le acordă dragostea ideală, ajungând să confunde nefericirea pe care o trăiesc cu fericirea. Această identificare greșită alimentează convingerea interioară necesară menținerii vieții. Dar consecința este că, fără a cunoaște acest lucru, copiii ajung să crească cu un sentiment pozitiv atunci când recreează experiențe legate de nefericire. Cu alte cuvinte, dezvoltă o dependență de nefericire care coexistă și concurează cu dorința nativă de a fi fericit.

Așadar, dacă în primii tăi ani de viață suferința nu îți era alinată, în loc să realizezi, așa cum ar face un observator obiectiv, că te simțeai mizerabil, ai ajuns să crezi că nefericirea era stadiul ideal pe care părinții, pe care îi adorai, doreau să-l experimentezi. Ajungând la concluzia că aceste sentimente reprezentau adevărata fericire, ai dezvoltat, în mod natural, o dorință și o nevoie puternică de a le recrea. Pe măsură ce ai crescut, probabil în mod inconștient, ai început să simți că, din moment ce aceste sentimente de nefericire erau ceea ce părinții doreau să trăiești, îi trădai sau îi dezaprobai dacă te simțeai prea fericit.

Astfel, încă din faza primei copilării, persoanele ale căror nevoi emoționale nu au fost corect satisfăcute au dezvoltat două surse diferite de stare interioară bună: (1) plăcerea înnăscută de a iubi și de a fi iubit și (2) sentimente de nefericire pe care le identifică greșit cu fericirea și pe care le caută pentru a reexperimenta ceea ce credeau că părinții lor doreau ca ei să simtă.

Dacă, de obicei, lacrimile tale nu erau alinate, atunci înseamnă că încă de la o vârstă fragedă, chiar înainte de a conștientiza, sau de a avea o idee realistă despre ceea ce se petrecea în mintea altei persoane, experimentai un conflict interior privind care e cea mai bună metodă de a face pe cineva fericit. Trebuia să devii cu adevărat fericit, dar, de asemenea, trebuia să trăiești și cu o falsă fericire, care era de fapt o nefericire mascată.

Accentuăm faptul că nu contează dacă ai fost lăsat să plângi pentru că nu puteai adormi, pentru că îți era foame și nu era încă timpul pentru următoarea masă, pentru că te durea stomacul din cauza colicilor, iar părinților tăi li se spusese că te vei simți mai bine dacă te eliberai de tensiune prin plâns sau pentru că nu puteai avea jucăria fratelui mai mare. Rezultatul era același. Uneori, în interiorul tău, într-o manieră de nerecunoscut, fără a intenționa sau a dori acest lucru, te alinai cu nefericirea îmbrăcată în straiele fericirii. Înțelegerea acestui lucru reprezintă primul pas către renunțarea la dependența de nefericire și către reușita în viață.

Legătura dintre ce se așteptă de la tine și nevoia de a cere prea mult de la tine însuți și de la ceilalți

Ca toți copiii, doreai ca părinții tăi să știe care îți erau nevoile esențiale, la orice vârstă, și ca ei să reacționeze într-o manieră care să-ți câștige încrederea. Totuși, părinții tăi poate că au avut dificultăți în întâmpinarea acelor nevoi deoarece, la fel ca în cazul altor părinți, li s-a spus să se aștepte la un anumit grad de maturitate

din partea ta, idee care nu se potrivește cu dezvoltarea reală a minții unui copil. Dacă ești una dintre persoanele care suferă, periodic, de sentimente de nesiguranță și inadecvare, este posibil să se fi așteptat la mult mai multe din partea ta atunci când erai copil, acest lucru având ca rezultat faptul că ai crescut cu sentimentul că îți dezamăgeai frecvent părinții sau alți adulți importanți pentru tine.

Părinții (și, mai târziu, profesorii) credeau că, pentru a deveni o persoană bună, trebuiau să te pedepsească din timp și deseori. Majoritatea părinților cred că devenirea ca adult presupune aceleași comportamente sociale ca ale copilului. Ei cred că, dacă un copil în vârstă de opt ani se supără atunci când pierde un joc, trebuie învățat să fie un adevărat jucător sau altfel va deveni o persoană care nu va ști să piardă. În mod similar, părinții sunt sfătuiți greșit că trăsăturile dorite la maturitate, cum ar fi generozitatea și responsabilitatea, trebuie predate din timp sau altfel nu vor fi învățate niciodată. Se așteaptă de la majoritatea copiilor, încă de la început, să fie corecți, frați iubitori care știu să piardă, să mănânce bine și să fie harnici.

Ceea ce părinții sau profesorii nu știau este cât de diferită era mintea ta de a lor. Un adult care simte mânia sau dezaprobarea altuia poate evalua înțelepciunea comportamentului celuilalt. Dar atunci când copiii sunt pedepsiți sau au de-a face cu dezaprobarea pentru că nu s-au ridicat la nivelul așteptărilor deoarece acestea erau prea mari, chiar dacă pot fi nervoși, în sufletul lor ei vor crede întotdeauna că părinții sunt perfecți și că orice fac aceștia este corect. Și ajung la concluzia că, indiferent ce simt ei, vor fi mai fericiți dacă vor ajunge exact ca părinții lor și dacă se vor comporta cu ei înșiși și cu ceilalți la fel ca aceștia.

În mod greșit, părinții și profesorii încercau să te trateze ca pe un adult. Totuși, tu nu te puteai comporta ca un adult, deoarece, la fel ca majoritatea copiilor, fericirea ta depindea de ceea

ce îți doreai. Acesta este motivul pentru care, la vârsta de doi ani, de pildă, îți era aproape imposibil să împarți ceva cu ceilalți copiii, în timp ce la trei ani plângeai când ploua afară și nu te puteai duce în parc, la șase ani nu spuneai mereu câte bomboane ai mâncat în realitate, iar la opt ani te simțeai prost când pierdeai un joc.

Dacă părinții tăi și ai tuturor celorlalți copii ar fi știut că respectul de sine era dependent, până la un anumit punct, de libertatea de a rezolva lucrurile după propria dorință, iar slăbiciunea pentru dezamăgiri ar fi fost astfel depășită în mod natural, atunci s-ar fi simțit liberi să te consoleze când erai supărat. Când ai fi ascuns adevărul, ei nu și-ar fi făcut griji că prea multă atenție și simpatie te-ar fi determinat să devii un adult egoist, nedemn de încredere. Ai fi învățat treptat că, indiferent dacă lucrurile nu ieșeau mereu așa cum îți doreai, te-ai fi putut baza mereu pe plăcerea de a fi ascultat și alinat de persoanele apropiate. Reacțiile înțelegătoare te-ar fi făcut să vezi că este mai puțin important dacă totul iese cum vrei tu și ți-ar fi favorizat dezvoltarea ca adult iubitor și deschis. Ai fi rivalizat, de asemenea, cu părinții tăi și ai fi învățat să *fii înțelegător cu tine însuți și cu ceilalți atunci când* apăreau inevitabilele dezamăgiri.

Dar, dacă părinții și profesorii au înțeles greșit ce înseamnă să ai mintea unui copil și se așteptau să dai dovadă de o maturitate de care nu erai capabil, ai căzut de acord cu ei să te comporți așa cum își doreau ei, deși ți se părea inadecvat. Tu nu puteai determina dacă expectanțele față de tine erau rezonabile, și probabil că încă aștepți mai multe de la tine decât ar fi corect și descori ți se pare dificil de crezut că eforturile tale sunt suficiente. Chiar dacă este dureros și inconfortabil, expectanțele prea mari îți aduc plăcerea unei false fericiri (o nefericire pe care înainte o confundai cu fericirea). Atunci când te comporți cu tine însuți la fel cum o făceau părinții tăi și alte persoane importante din viața ta, te simți la fel ca în relația cu ei, adică iubit și iubitor.

Jennifer

Jennifer a lucrat pentru o companie care realiza sondaje de opinie pentru politicieni. Ea și Carol selectau eșantioanele de populație, mergeau pe teren împreună, luau interviuri, introduceau datele în calculator și le analizau. În fiecare etapă exista posibilitatea strecurării unei erori. Jennifer era mai novice decât Carol și se ducea la ea când avea nevoie de ajutor, în special în cazul problemelor complicate care se iveau la colectarea și analizarea datelor. Carol părea mereu dornitoare să o ajute. După aceea, Jennifer a aflat de la Jill, o secretară de la birou, cum Carol se plângea de ea colegilor și șefului că era neîndemânatică și grea de cap. Jennifer a fost distrusă de aceste remarci și și-a reproșat că nu-și putea intra în ritm. Cu cât Jennifer se simțea mai incompetentă, cu atât se ducea mai des la Carol pentru sfaturi și cu atât auzea mai des de la Jill că aceasta se plângea de ea colegilor de birou. Jennifer a început să simtă că slujba pentru care luptase atât de mult și care credea că îi va aduce satisfacții o depășea. Era pe punctul de a demisiona atunci când a apelat la noi.

Imediat ne-am dat seama că Jennifer simțea că nu corespund, iar acest lucru ascundea faptul că era extrem de deșteaptă și o persoană care învață repede. S-a descurcat foarte bine la școală chiar dacă nu s-a simțit niciodată la fel de inteligentă precum colegii ei. Ne-a spus: „Am fost mereu convinsă de faptul că voi pica la toate materiile și eram de fiecare dată uimită când luam note mari."

Jennifer a crescut într-o casă cu așteptări clare: trebuia să fie politicoasă, o elevă de nota 10, trebuia să ajute la treburile casei, să aibă grijă de frații ei mai mici atunci când părinții nu erau acasă și nu trebuia să se plângă. Jennifer își adora părinții, era mulțumită de încrederea pe care aceștia i-o arătau și încerca să facă față standardelor care îi erau impuse. Când, inevitabil, s-a simțit neputincioasă, nu i-a trecut prin cap că așteptările erau prea mari pentru orice copil. Se simțea îngrozitor de slabă și îi era rușine să-și dezamăgească părinții. Nu-i de mirare atunci că Jennifer a considerat criticile lui Carol ca fiind îndreptățite.

Ne-am continuat munca împreună, iar Jennifer avea deseori impresia că ne dezamăgea pentru că nu progresa mai repede. Când a realizat că adoptase niște așteptări prea mari de la ea însăși, care i-au modelat copilăria, a învățat că această înțelegere va duce la dispariția sentimentelor ei de nemulțumire. Când acestea au persistat, a simțit că nu era potrivită cu ceea ce făceam noi și că noi eram dezamăgiți de ea pentru că nu progresa mai repede. Jennifer a fost surprinsă atunci când i-am explicat că aceste sentimente nu vor dispărea peste noapte. Așa de dureroase cum erau, reprezentau și o sursă de falsă fericire. Jennifer încerca să se simtă așa cum ar fi dorit părinții ei. Când avea sentimentul inadecvării, în sinea ei se simțea iubită și valoroasă. Jennifer ne-a spus: „Pentru prima dată văd ce mult ar fi contat dacă aș fi crescut cu niște așteptări pe care chiar să le pot îndeplini."

Prin colaborarea cu noi, Jennifer a început să înțeleagă că nici Carol nu-i judeca obiectiv performanțele, dar că era o persoană a cărei proprie dependență de nefericire a determinat-o să îi displacă pe cei care aveau un motiv rezonabil și întemeiat de a-i cere ajutorul. Jennifer a observat că orice slujbă nouă presupune îndrumare și că întrebările ei nu erau nici stupide, nici inutile. A evitat-o pe Carol și a cerut ajutorul unei alte colege de birou, care se simțea bine în rolul de mentor. La scurt timp, Jennifer a solicitat și i s-a oferit un alt partener. Munca și încrederea în sine i s-au îmbunătățit și, pentru prima dată, s-a simțit bine la locul de muncă.

Dacă depui un efort consistent pentru a-ți atinge scopul și îți dai seama că, în loc să te simți mândru de realizările tale, ți se pare că ai fi putut face mai mult, atunci înseamnă că aduci în viața ta de adult standardele perfecționiste pe care le aveai în copilărie. Când părinții își presează copiii să excelеze sau să se comporte ca un adult, aceștia ajung, în mod eronat, la concluzia că li se cere perfecțiunea. Drept rezultat, copiii cresc simțindu-se bine în propria piele când își stabilesc standarde mai înalte decât cele pe care părinții le impuneau în mod greșit. Dacă ai așteptări prea mari de

la tine sau de la ceilalți, identificarea rădăcinilor acestora reprezintă primul pas spre eliberarea de acest tip de dependență de nefericire și spre o viață pentru care să te simți pregătit, nu frustrat.

Copiii se pot simți, de asemenea, timorați de așteptările părinților, chiar dacă aceștia nu le cer, clar, ceva anume. Atunci când părinții sunt grav deprimați, dependenți de diferite substanțe sau nu sunt activi din diverse motive, copiii pot interpreta situațiile în care părinții nu sunt capabili să le răspundă cu dragoste și grijă drept dorința acestora de a fi ajutați, de a li se prelua din responsabilități și de a nu mai aștepta în schimb dragoste.

Deseori, singura modalitate ca acești copii să primească în mod regulat de la părinții lor atenția de care au nevoie este să devină o sursă de putere emoțională și ajutor practic — cu alte cuvinte, să adopte comportamente care nu sunt potrivite cu vârsta lor. Spre exemplu, copiii pot primi un răspuns pozitiv de la un părinte inactiv, asumându-și responsabilitatea pentru treburile casnice, cum ar fi gătitul, curățenia sau ajutorul dat fraților mai mici. Copiii învață, de asemenea, că pot schimba starea unui părinte și, în acest mod, pot căpăta alinare emoțională pentru ei înșiși. Cel mai important este că acești copii învață că pot fi acceptați de părinții cu probleme (și mai fericiți) dacă se abțin de la a le cere să vină și ei cu ceva în întâmpinarea propriilor lor nevoi.

La maturitate, acești copii pot căuta plăceri în relații, complicându-se cu prieteni sau parteneri care au nevoie de un colac de salvare. Tind să se simtă cel mai bine în relații unilaterale, în care se dedică întrajutorării prietenilor sau partenerilor lor pentru ca aceștia să-și îmbunătățească starea. „Salvatorii" sunt obișnuiți să se implice 100% într-o relație și pot trece cu vederea faptul că ei nu primesc în schimb atenție de la partener, asta în cazul în care primesc ceva. Uneori, salvatorii realizează că este o relație unilaterală, dar ei sunt de părere că pot transforma cealaltă persoană într-un prieten sau partener care va fi capabil la un moment dat

să li se dăruiască. Alți salvatori consideră că este normal să ai o relație în care dăruirea merge într-o singură direcție.

Judy

Judy, secretară administrativă, pe la 30 și ceva de ani, locuia și era logodită cu Tom, un bărbat care paria, de obicei, toți banii pe care îi câștiga. Judy a simțit că este de datoria ei să-l ajute pe Tom să-și revină din patima pariurilor. Ea a încercat să-l convingă să păstreze ea o parte din salariul lui, dar Tom a fost indignat. Când își cheltuia toți banii și îi cerea ei, deseori ceda și îi dădea toate economiile sale. Judy trebuia să lucreze multe ore peste program pentru a putea acoperi și partea lui Tom de chirie, să economisească pentru nunta lor și pentru un avans la casa pe care doreau s-o cumpere.

Judy credea cu tărie că, dacă îl iubește pe Tom, trebuie să îl accepte așa cum este; dar înțelegea, în același timp, că, măritându-se cu el, avea să se dedice unei vieți în care ea era cea care câștiga pâinea. Mai mult chiar, era îngrijorată de faptul că, de îndată ce aveau să se căsătorească, ea ar deveni responsabilă în fața legii pentru toate datoriile lui Tom la jocurile de noroc. Era posibil ca aceste datorii să-i distrugă credibilitatea și s-o ruineze din punct de vedere financiar.

Prietenii ei erau la curent cu problema lui Tom și au forțat-o să caute ajutor specializat înainte de a se căsători cu el. Când a venit la noi, Judy ne-a mărturisit imediat că a crescut alături de un tată alcoolic. A spus: „Se pare că mi-am petrecut toată copilăria mergând pe vârfuri atunci când tatăl meu bea. Singura modalitate de a primi un zâmbet sau o mângâiere pe creștet de la el era de a-i aduce un sandvici și ziarul sau să strâng sticlele și farfuriile goale." Mama lui Judy îi găsea acestuia scuze, spunându-le copiilor să îl lase în pace, că el trebuia să se relaxeze după o zi lungă de muncă.

La prima ședință, Judy a fost defensivă în ceea ce privește relația ei cu Tom. Se lega de faptul că se distrau împreună și că el se purta frumos cu ea. După aceea, Judy ne-a întrebat: „De ce nu aveți o părere negativă

despre el, la fel ca toți prietenii mei?" I-am răspuns că depinde doar de ea cum va continua relația cu Tom și că noi eram acolo doar pentru a o ajuta să descopere ce-și dorește cu adevărat. Judy a recunoscut că era confuză. A spus: „Mă simt egoistă și neloială de fiecare dată când mă gândesc să-l părăsesc pe Tom. Îmi fac griji ce s-ar alege de el. Dar, de asemenea, nu suport gândul de a-l susține și de a-mi asuma datoriile lui." Judy și-a reprimat sentimentele negative, convingându-se singură că Tom se va schimba, dar trecuseră doi ani și el era tot mai îngropat în datorii, iar ea începuse să-și piardă speranța.

Pe măsură ce am ajuns să o cunoaștem pe Judy, am realizat că îi era dificil să-și împărtășească sentimentele. Ne-a povestit despre un incident care a supărat-o, dar nu și-a exprimat sentimentele și a schimbat repede subiectul. Când am atins acest subiect, a spus că nu voia să ne împovăreze. A menționat că și așa ascultăm toată ziua problemele altor persoane, așa că a ezitat să ne deranjeze cu ale ei.

Am ajutat-o pe Judy să înțeleagă că, fără să-și dea seama, încerca să se simtă mai bine renunțând la nevoile ei pentru a ne menaja pe noi, la fel cum făcuse cu tatăl ei. Am clarificat imediat că eram pregătiți și dornici să-i acordăm asistența de care avea nevoie. La început, lui Judy i-a venit greu să creadă că poate căpăta ajutor pentru ea însăși, fără să fie nevoită să ne protejeze. Ușor-ușor, și-a putut împărtăși gândurile și sentimentele fără să se îngrijoreze în legătură cu efectul pe care l-ar avea asupra noastră. Cum a experimentat plăcerea de a veni în întâmpinarea propriilor probleme, a început să se simtă din ce în ce mai nesatisfăcută de relația ei cu Tom. În final, a ajuns la concluzia că nu voia să-și petreacă viața având grijă de el, fără să primească mare lucru în schimb. S-a decis că dorea să coopereze în continuare cu noi, pentru a putea dobândi abilitatea de a avea o relație în care ambii parteneri contează.

Relațiile care se bazează pe salvare pot dura mulți ani. Pentru că salvatorii își asumă deseori responsabilitatea pentru problemele altor persoane, ajung să depună de două ori mai mult efort

atunci când acestea nu se schimbă. De asemenea, pentru că în copilărie ei confundă durerea cauzată de sacrificarea propriilor lor nevoi cu fericirea dragostei adevărate, salvatorii tind să se simtă bine în pielea lor atunci când rămân într-o astfel de relație.

Dacă ești o persoană care tinde să se implice într-o astfel de relație, citește Capitolul 6, *Construirea relațiilor pe apropiere, nu pe conflict*, unde te vom ajuta să identifici acest gen de legături și îți vom oferi strategii și sfaturi pentru a le îmbunătăți sau te vom învăța cum și când să renunți la ele.

Legătura între a fi disciplinat și a reacționa dur față de tine și ceilalți

Dacă ai fost pedepsit în copilărie, consecințele emoționale pe care le-ai suferit pot reprezenta un alt element al dilemei potrivit căreia viața ta nu este așa cum ți-ai dorit. Noi definim disciplina drept o abordare cu consecințe neplăcute în controlarea comportamentului copiilor. Includem în această definiție nu doar pedepsele, dar și toate răspunsurile date copiilor și care îi fac să simtă că nu sunt destul de buni, să devină prea timizi sau obraznici. Măsurile disciplinare includ dezaprobarea, ignorarea, restricționarea anumitor privilegii, neimplicarea și o atitudine pasivă în fața „consecințelor naturale", predicile, pălmuirile și loviturile.

Până acum, probabil ai crezut că pedeapsa pe care ai primit-o a fost meritată, fiind necesară pentru a-ți controla comportamentul și pentru a-ți întări caracterul, dar noi considerăm că pedepsele care rănesc copiii nu fac altceva decât să dezvolte în ei nevoia de a se pedepsi pe ei înșiși și pe alții. Din moment ce toți copiii cred că părinții lor sunt perfecți și că știu ce este bine pentru ei, prin definiție, cei pedepsiți concluzionează în mod inconștient că nefericirea care precedă pedeapsa este oportună. Deoarece copiii au o tendință înnăscută de a rivaliza cu părinții lor, ei dezvoltă nevoia de a recrea „fericirea" pe care o simțeau atunci când erau

pedepsiți, care, de fapt, implică nefericirea lor. Ca adulți, se pot implica în relații cu prieteni sau parteneri care se poartă urât cu ei sau pe care ei înșiși îi tratează necorespunzător.

Educarea prin iubire:
o alternativă pozitivă la pedeapsă și îngăduință

Când am scris cartea dedicată părinților, majoritatea acestora nu știau că mai există o alternativă la pedeapsă, alta în afară de îngăduință. Le-au arătat părinților că scopul disciplinei, cu alte cuvinte faptul de a avea grijă de un copil, poate fi atins mult mai bine dacă se evită impunerea oricărui gen de consecințe negative. Este imperativ să ai grijă de un copil — toți copiii trebuie protejați de propria lor imaturitate. Trebuie să-și ia medicamentele, să stea cuminți în mașină, să nu se joace cu vaporașele în vasul de toaletă și să fie avertizați că nu e indicat să distrugă camerele fraților lor. Dar copiii pot fi educați fără neplăceri.

Numim această metodă de a crește copii teferi și nevătămați, fără pedepse sau dezaprobări, educarea prin iubire; aceasta poate fi definită ca *modelarea comportamentului copiilor fără adăugarea unor evenimente suplimentare nefericite sau fără privarea lor de căldura și admirația părintească.* Ignorarea, restricțiile, pedepsele și alte forme de disciplină sunt bazate pe ipoteza că faptul de a tolera un comportament inadecvat nu va face decât să îi încurajeze să persiste în același tip de comportament. Dar pedepsele le fac rău copiilor în procesul adaptării lor, pentru că stânjenesc sursa cea mai consistentă și mai satisfăcătoare a stării lor interioare de bine — siguranța că ei sunt cei care declanșează în părinți dragostea necondiționată. Din acest motiv, disciplinarea copiilor îi face mai triști și mai puțin capabili să renunțe la dorințele lor. Prin contrast, educarea prin iubire le arată copiilor că, deși sunt nevoiți să renunțe la recompensa dorită, se pot baza mereu pe plăcerea oferită de relația părinte-copil.

Educarea prin iubire este net superioară celei prin pedeapsă, deoarece păstrează căldura și apropierea după care toți copiii tânjesc și pe care doresc să le experimenteze alături de părinții lor sau de alți adulți importanți. Când copiii își imită părinții care folosesc educarea prin iubire, ei dezvoltă abilitatea de a se asigura de dragostea adevărată, nealterată de disconfort sau de alte emoții dureroase.

Supravegherea comportamentului tău a reprezentat o potențială problemă pentru părinți atunci când te-ai mutat singur. Nu te mai puteau controla și nu mai puteau fi siguri că, dacă îți întorc spatele, tu vei rămâne în același loc. Înainte, cea mai mare problemă cu care s-au confruntat a fost aceea că nu știau cum să procedeze când erai nefericit. Mai târziu, s-au confruntat cu o altă dilemă, care avea să-i urmărească până când ai devenit adult, și anume cum trebuiau să procedeze atunci când alegerile tale intrau în conflict cu dorințele lor.

Tu, bineînțeles, erai foarte entuziasmat să stai singur. Treptat, ai putut atinge acele lucruri interesante așezate pe masa din sufragerie, ai tras pisica de coadă și ai încercat să gătești pe un aragaz adevărat, la fel ca mama și ca tata. Dacă părinții tăi ar fi înțeles că erai foarte curios, dar aveai o minte prea imatură pentru a înțelege de unul singur pericolul, atunci te-ar fi apărat de pericolul iminent cu o îmbrățișare și un sărut. Curiozitatea ta, atât de importantă pentru procesul de învățare de mai târziu, nu ar fi fost descurajată. Ai fi aflat că, în timp ce nu îți era întotdeauna permis să faci ceea ce voiai, părinții te-ar fi ajutat să îți găsești o altă activitate care te-ar fi făcut fericit. Ai fi învățat că poți să nu fii de acord cu cei pe care îi iubești, fără să le pierzi dragostea și admirația.

Disciplina îi învață pe copii să fie duri cu ei înșiși și cu ceilalți

Probabil că părinților tăi nu li s-a spus doar că trebuia să ai manierele și virtuțile sociale ale unui adult, dar, cel mai probabil, au fost

sfătuiți și să întărească aceste așteptări nerealiste printr-o serie de măsuri disciplinare. Aceste pedepse au luat naștere din cauza unor afirmații cu care nu cădeați de acord și au dus la ignorări, lăsarea „consecințelor normale" să se răsfrângă asupra ta, sau la pălmuiri și lovituri. Cea mai nepotrivită cale de a-i învăța pe copii altruismul, regulile sigure și respectul pentru alții este să-i educi să nu dezvolte astfel de comportamente. Din moment ce copiii nu înțeleg că vazele se sparg, că plita frige, iar cozile pisicilor sunt sensibile la durere, ei nu pot fi nici conștienți de dezaprobarea sau de pedepsele părinților. Copiii mai mari sunt deseori învățați să nu adopte un comportament care este, în realitate, normal și potrivit vârstei lor, cum ar fi minciunile ocazionale, supărarea când lucrurile nu ies așa cum vor ei, treburi casnice neterminate, lăsarea mâncării în farfurie și incapacitatea de a gestiona un eșec.

Deși pedeapsa pe care copiii o primesc este neplăcută, pentru faptul că își adoră părinții, ei simt că este totuși meritată. Pe măsură ce cresc, copiii cred că fac un lucru bun pentru ei înșiși atunci când, la fel ca părinții lor, devin nefericiți autodezamăgindu-se și pedepsindu-se singuri când greșesc cu ceva.

Dacă părinții tăi au apelat la disciplină, scopul lor era să te învețe să fii grijuliu, politicos, responsabil și amabil cu ceilalți. Fără să îți dai seama, ai învățat că autoritatea este bună, că agresivitatea este o metodă eficientă de a rezolva problemele din cadrul relațiilor și că este bine să ai o părere negativă despre tine sau cei din jur atunci când aceștia nu-ți satisfac dorințele. Este posibil ca aceste lecții să te bântuie mai târziu.

Sarah

Sarah a venit la noi pentru că îi era greu să se descurce cu angajații micii ei afaceri cu cărți poștale. A realizat că problemele cu personalul îi subminau efortul pe care îl făcea pentru a-și transforma afacerea într-un succes. Atunci când un angajat făcea o greșeală, se înfuria și era foarte dis-

tantă cu toată lumea câteva săptămâni după incident. Această atmosferă negativă și rece i-a afectat pe lucrători. Au devenit rezervați și mulți și-au găsit alt loc de muncă.

Cu ajutorul nostru, Sarah a început să înțeleagă că își făcea angajații să se simtă, fără să-și dea seama, la fel cum se simțise ea în copilărie când era pedepsită pentru că făcea ceva „greșit". Deși pentru o lungă perioadă de timp a continuat să fie furioasă pe angajații care greșeau, Sarah a înțeles că, atunci când era dezamăgită de unul dintre ei, revenea la sentimente negative simțind că acționează corect, la fel cum făceau și părinții ei cu ea.

Treptat și destul de greu, Sarah a reușit să renunțe la deprinderea familială de a recurge la mânie atunci când cineva nu făcea ceea ce dorea ea. A învățat să detensioneze atmosfera printr-o discuție productivă și să treacă peste incident.

Dacă părinții tăi au încercat să te facă să adopți anumite comportamente tipice adulților, așa cum i-au sfătuit mulți experți, și după aceea au răspuns inevitabilei tale deficiențe prin dezaprobare și pedepse, *tu nu aveai de unde să știi că erai de fapt pedepsit pentru că erai copil și aveai mintea unui copil.* Dacă erai forțat să-ți împarți jucăriile cu alți copii, înainte de a fi pregătit să faci lucrul acesta, te ignorau sau, mai rău chiar, când plângeai pentru că nu puteai avea jucăria pe care ți-o doreai, pierdeai anumite privilegii. Iar când forțai puțin adevărul pentru a fi mai credibil, erau rușinați; sau te trimiteau în camera ta atunci când reacționai cu mânie pentru că pierdeai un joc; și erai pedepsit pentru că nu îți terminai treburile casnice la timp. Simultan, la un moment dat, ai fost de acord că supărarea și sentimentele tale de mânie erau inacceptabile, că nu te ridicaseși la așteptările părinților și că ai meritat pedepsele primite. Treptat, ai învățat că te poți simți mai bine autocriticându-te pentru eșecuri și pedepsindu-i sau dezaprobându-i pe cei care nu se comportau așa cum doreai tu.

Tracy

Tracy a apelat la noi pentru că, fără să vrea, devenea din ce în ce mai iritată de elevii clasei a patra, la care preda. La începutul anului, ea și-a stabilit o serie de așteptări și era din ce în ce mai frustrată pentru că cei mici nu puteau urma aceste reguli, care includeau: să nu vorbească între ei decât în pauze sau când aveau de făcut o lucrare în echipă, să nu răspundă până când nu ridicau mâna sau fără să fie strigați și să nu își scrie biletele. Copiii care încălcau o regulă erau dați afară din clasă. Dacă, totuși, continuau să încalce regulile li se dădeau teme suplimentare, erau trimiși la director sau erau obligați să rămână peste ore la școală. Când niciuna dintre aceste măsuri nu părea să dea rezultate, Tracy își înăsprea pedepsele. Dacă un singur copil încălca o regulă, atunci toată clasa era obligată să stea cu mâinile pe bănci timp de 10 minute, într-o tăcere totală. Curând, o mare parte din timpul orelor era alocat pedepselor și, cu toate acestea, încălcările continuau. Când Tracy a observat că începuse să-și piardă cumpătul și că țipa, și-a dat seama că scăpase situația din mână și ne-a consultat.

Inițial, Tracy și-a concentrat mânia asupra elevilor din clasa ei. A insistat: „Fiecare dintre elevii mei este capabil să respecte regulile. Le încalcă doar ca să mă enerveze pe mine." Când i-am sugerat că probabil se cerea un pic cam mult unor copii de clasa a patra, Tracy ne-a contrazis vehement. Ne-a povestit multe întâmplări din copilăria ei în care așteptările erau mult mai mari decât cele pe care le avea ea de la clasa ei. Spre exemplu, când era la grupa preșcolară, părinții ei au insistat ca niciodată să nu întrerupă un adult, să-și curețe camera și să-și facă patul în fiecare zi, să mănânce tot din farfurie. Atunci când încălca una dintre aceste reguli, era ignorată sau i se dădea o altă pedeapsă. Pe măsură ce a crescut, s-a înăsprit educația prin pedeapsă; îi era suprimată și alocația pentru o perioadă de timp. Ne-a spus: „Consider că metodele disciplinare ale părinților mei m-au învățat să mă comport așa cum trebuie. Nu înțeleg de ce aceeași abordare nu dă roade și în cazul clasei mele."

tantă cu toată lumea câteva săptămâni după incident. Această atmosferă negativă și rece i-a afectat pe lucrători. Au devenit rezervați și mulți și-au găsit alt loc de muncă.

Cu ajutorul nostru, Sarah a început să înțeleagă că își făcea angajații să se simtă, fără să-și dea seama, la fel cum se simțise ea în copilărie când era pedepsită pentru că făcea ceva „greșit". Deși pentru o lungă perioadă de timp a continuat să fie furioasă pe angajații care greșeau, Sarah a înțeles că, atunci când era dezamăgită de unul dintre ei, revenea la sentimente negative simțind că acționează corect, la fel cum făceau și părinții ei cu ea.

Treptat și destul de greu, Sarah a reușit să renunțe la deprinderea familială de a recurge la mânie atunci când cineva nu făcea ceea ce dorea ea. A învățat să detensioneze atmosfera printr-o discuție productivă și să treacă peste incident.

Dacă părinții tăi au încercat să te facă să adopți anumite comportamente tipice adulților, așa cum i-au sfătuit mulți experți, și după aceea au răspuns inevitabilei tale deficiențe prin dezaprobare și pedepse, *tu nu aveai de unde să știi că erai de fapt pedepsit pentru că erai copil și aveai mintea unui copil.* Dacă erai forțat să-ți împarți jucăriile cu alți copii, înainte de a fi pregătit să faci lucrul acesta, te ignorau sau, mai rău chiar, când plângeai pentru că nu puteai avea jucăria pe care ți-o doreai, pierdeai anumite privilegii. Iar când forțai puțin adevărul pentru a fi mai credibil, erau rușinați; sau te trimiteau în camera ta atunci când reacționai cu mânie pentru că pierdeai un joc; și erai pedepsit pentru că nu îți terminai treburile casnice la timp. Simultan, la un moment dat, ai fost de acord că supărarea și sentimentele tale de mânie erau inacceptabile, că nu te ridicaseși la așteptările părinților și că ai meritat pedepsele primite. Treptat, ai învățat că te poți simți mai bine autocriticându-te pentru eșecuri și pedepsindu-i sau dezaprobându-i pe cei care nu se comportau așa cum doreai tu.

Tracy

Tracy a apelat la noi pentru că, fără să vrea, devenea din ce în ce mai iritată de elevii clasei a patra, la care preda. La începutul anului, ea și-a stabilit o serie de așteptări și era din ce în ce mai frustrată pentru că cei mici nu puteau urma aceste reguli, care includeau: să nu vorbească între ei decât în pauze sau când aveau de făcut o lucrare în echipă, să nu răspundă până când nu ridicau mâna sau fără să fie strigați și să nu își scrie biletele. Copiii care încălcau o regulă erau dați afară din clasă. Dacă, totuși, continuau să încalce regulile li se dădeau teme suplimentare, erau trimiși la director sau erau obligați să rămână peste ore la școală. Când niciuna dintre aceste măsuri nu părea să dea rezultate, Tracy își înăsprea pedepsele. Dacă un singur copil încălca o regulă, atunci toată clasa era obligată să stea cu mâinile pe bănci timp de 10 minute, într-o tăcere totală. Curând, o mare parte din timpul orelor era alocat pedepselor și, cu toate acestea, încălcările continuau. Când Tracy a observat că începuse să-și piardă cumpătul și că țipa, și-a dat seama că scăpase situația din mână și ne-a consultat.

Inițial, Tracy și-a concentrat mânia asupra elevilor din clasa ei. A insistat: „Fiecare dintre elevii mei este capabil să respecte regulile. Le încalcă doar ca să mă enerveze pe mine." Când i-am sugerat că probabil se cerea un pic cam mult unor copii de clasa a patra, Tracy ne-a contrazis vehement. Ne-a povestit multe întâmplări din copilăria ei în care așteptările erau mult mai mari decât cele pe care le avea ea de la clasa ei. Spre exemplu, când era la grupa preșcolară, părinții ei au insistat ca niciodată să nu întrerupă un adult, să-și curețe camera și să-și facă patul în fiecare zi, să mănânce tot din farfurie. Atunci când încălca una dintre aceste reguli, era ignorată sau i se dădea o altă pedeapsă. Pe măsură ce a crescut, s-a înăsprit educația prin pedeapsă; îi era suprimată și alocația pentru o perioadă de timp. Ne-a spus: „Consider că metodele disciplinare ale părinților mei m-au învățat să mă comport așa cum trebuie. Nu înțeleg de ce aceeași abordare nu dă roade și în cazul clasei mele."

Când i-am explicat că, în mod inconștient, părinții ei o pedepseau pentru că era copil, Tracy s-a simțit inițial confuză. În timp ce era rușinată pentru că nu se putuse ridica la standardele impuse de părinții ei, ea le-a acceptat totuși ca fiind rezonabile și a încercat din răsputeri să le îndeplinească. Mai mult decât atât, s-a simțit fericită atunci când ea însăși și-a impus aceste standarde.

Când Tracy a început să învețe mai multe despre dezvoltarea copiilor, a observat că multe dintre pedepsele pe care le primise fuseseră mai degrabă un răspuns la curiozitatea, entuziasmul și imaturitatea vârstei decât la un comportament inadecvat. Spre exemplu, a fost uimită să afle că este normal ca, ocazional, adevărul să fie modificat de copii, pentru a face în așa fel ca realitatea să se potrivească dorințelor lor.

„Odată, când aveam șapte ani, îmi amintesc că mi-am mințit părinții, ne-a mărturisit ea. Mama lăsase o bucățică de prăjitură pe bufetul din bucătărie și am jurat că n-o mâncasem eu. Părinții au găsit firimituri la mine în dormitor și mi-au suspendat alocația timp de două săptămâni."

Tracy a rămas înmărmurită. „Dacă părinții mei ar fi știut că era normal ca un copil să modifice adevărul, ne-a mărturisit ea, nu m-aș mai fi simțit ca un infractor — și aș fi crescut spunând adevărul, oricum."

Până acum, Tracy fusese pregătită să aplice aceste teorii atunci când preda. A înțeles că, fără să-și dea seama, atunci când avea așteptări prea mari de la clasa ei simțea că ținea la ei și că își exprima încrederea în capacitățile lor, tot așa cum așteptările părinților ei reprezentaseră încrederea pe care aceștia o aveau în ea. S-a mai uitat o dată pe reguli și le-a eliminat pe acelea care îngrădeau creativitatea și entuziasmul copiilor. Spre exemplu, când a renunțat la a-i pedepsi atunci când vorbeau între ei sau fără să ridice mâna, a realizat că discuțiile lor erau mai dinamice și că mai mulți copii luau parte la ele.

Regulile pe care ea le considerase inițial indispensabile pentru menținerea ordinii în clasă au ajuns acum simple puncte de reper. Când mai au loc și incidente, le dă copiilor un avertisment și trece mai departe, fără a-i pedepsi. Uneori, mai erau răbufniri, se simțea nervoasă sau dorea să

pedepsească, dar, după aceea, îi cerea scuze clasei pentru exagerare, spunând că avusese o zi proastă.

Tracy a fost încântată să descopere că această experiență s-a transformat complet. În loc să se simtă ca un gardian de închisoare, a pus la punct un parteneriat de învățare cu copiii. Acum, fără să mai impună standarde de comportament imposibile, avea mai mult timp la dispoziție să se concentreze asupra metodelor de predare creative. Elevii din clasa ei au înflorit și deseori chiar ei le atrăgeau atenția celor care deranjau un proiect de grup distractiv. Clasa ei a ajuns acum o sursă de distracție și nu de suferință, așa că Tracy a început să se concentreze pe cooperarea cu noi, pentru a afla mai multe despre înlăturarea nevoii ei de a aștepta prea mult de la ea însăși și de la ceilalți, cea ce îi făcea atâtea probleme și în viața personală.

Dacă ai fost disciplinat în mod regulat în copilărie, ai învățat anumite lecții diferite de cele intenționate de părinții tăi. Cel mai probabil, ai fost de acord să suferi din cauza greșelilor tale. *Atunci când te pedepseau, părinții încercau să-ți schimbe comportamentul. Ei nu și-au dorit ca tu să devii mult prea critic cu tine însuți sau cu cei din jur.*

Joe

Lui Joe i-a fost refuzată o promovare pentru care muncise mult. S-a simțit copleșit de rușine și nu se putea aduna pentru a-i povesti soției sale această dezamăgire, deoarece simțea că ea nu va fi foarte înțelegătoare. Câteva zile, a avut o durere de stomac foarte puternică. După două săptămâni, în care nici durerea și nici sentimentul lui de tristețe nu dispăruseră, a cerut ajutor. Când l-am văzut prima dată pe Joe, era atât de rușinat din cauza faptului că nu fusese promovat, încât nu spunea altceva în afară de faptul că avusese niște „dezamăgiri la serviciu".

Când a devenit destul de încrezător în sine încât să ne povestească ce s-a întâmplat, l-am ajutat să realizeze că rușinea pe care o simțea nu era cel mai important lucru, ci doar metoda lui specială de a încerca să se

liniștească din cauza pierderii promovării. Se autodădăcea, încercând să recreeze sentimentele dureroase pe care le experimenta atunci când era pedepsit în copilărie. În mod natural, era convins că ceilalți vor avea aceeași părere negativă ca și el despre acest lucru .

Pe măsură ce a început să înțeleagă că aduna tristețea înlăuntrul său tocmai pentru a încerca să se simtă mai bine, Joe a început să reacționeze mai constructiv. S-a gândit să își îmbunătățească performanțele la serviciu, să își caute un loc de muncă care îi putea oferi șanse mai mari de promovare și să împărtășească totul cu soția lui, care era foarte înțelegătoare la aflarea veștilor proaste.

La fel de important este că Joe a realizat faptul că era vulnerabil atunci când ceva nu mergea bine, provocându-și singur nefericirea. Când era dezamăgit de ceva, reușea să renunțe la ideea că merita să sufere. Uneori, Joe avea coșmaruri după câte o experiență dezamăgitoare. I-am explicat că aceste coșmaruri erau un semn al progresului, o metodă de eliberare, prin comparație cu tortura la care se supunea singur atunci când era treaz.

Când părinții își privează copiii de anumite privilegii atunci când aceștia se comportă în moduri considerate inacceptabile în familie, aceștia din urmă devin niște adulți care înclină spre lipsa de alinare dacă lucrurile se înrăutățesc. După ce a făcut o greșeală, una dintre cunoștințele noastre e în stare să sară peste micul dejun și peste prânz doar pentru că simte că nu merită mesele respective.

Copiii cărora le sunt aplicate lovituri sau alte forme de pedepse fizice pot descoperi că la maturitate se rănesc singuri „accidental", după ce fac un lucru rușinos sau greșit. O femeie singură se simțea vinovată pentru că, în loc să fie fericită când sora sa și-a anunțat logodna, ea a reacționat cu mânie și gelozie. În ziua următoare, „din greșeală", i-a căzut pe picior o cutie mare și și-a petrecut următoarele săptămâni în cârje. Bineînțeles că nu avea nicio

idee despre faptul că rănirea a fost o metodă prin care a încercat să se simtă bine, recreându-și pedepsele fizice primite în copilărie.

Copiii sunt deseori pedepsiți pentru comportamente normale ce pot fi mai bine gestionate folosind educarea prin iubire. Copiii mici care se întind după un obiect de porțelan sau după colierul de perle al mamei, cei puțin mai mari care nu vor să împartă nimic cu nimeni, cei de trei ani care nu sunt deloc interesați de folosirea toaletei, cei de opt ani care bat din picioare pentru că au pierdut un joc și adolescenții care uită de treburile casnice, toți se comportă normal pentru vârsta lor. Acești copii sunt pedepsiți de fapt pentru că sunt copii, iar lecția pe care o învață din dezaprobarea și pedepsele părinților este să-și impună niște standarde foarte stricte ca adulți și, după aceea, să se mustre singuri când nu pot ține pasul cu ele. Ca adulți, probabil că se critică sever pentru niște comportamente pe care alți adulți le iau ca atare. Un bărbat se simțea lipsit de valoare și era foarte deprimat pentru că pronunțase greșit numele unei persoane la o petrecere. O femeie a avut insomnie toată noaptea după ce șeful ei i-a arătat două greșeli gramaticale dintr-un raport pe care îl scrisese.

Comportamentele problematice ale adulților își au de obicei originile în relațiile timpurii cu părinții lor, dar este posibil să se simtă rușinați de anumite experiențe cu alți adulți importanți. Chiar dacă ai avut părinți foarte stricți, impulsul de a te trata singur cu duritate putea fi domolit dacă profesorii tăi sau alți adulți te-ar fi înțeles și ți-ar fi transmis compasiunea lor. Pe de altă parte, dacă adulții pe care i-ai întâlnit puneau accentul pe disciplină, impulsurile autocritice sunt întărite. Poate că îți amintești momentele în care profesorii sau antrenorii tăi te făceau să te simți stânjenit sau incompetent sau la clipele în care erai surprins când unul dintre aceștia te trata cu o amabilitate la care nu te-ai așteptat. În fiecare dintre cazuri, aceste situații te-au influențat.

Adulții care au fost strict educați dezvoltă o mulțime de metode prin care se comportă dur cu ei înșiși și cu cei din jur pentru a redobândi sentimentul valorii personale atunci când lucrurile nu decurg așa cum ar fi dorit ei. Dacă ești o persoană care se răzbună pe ea însăși sau pe ceilalți atunci când lucrurile nu merg bine, primul pas în schimbarea acestui comportament dureros este să înțelegi că, inconștient, încerci să te simți mai bine, așa cum ar fi vrut părinții tăi, redevenind ceea ce le-ar fi plăcut lor să fii. Oricât ar părea de ciudat, când reacționezi la eșecuri întorcându-ți tie sau celorlați spatele, la un anumit moment te vei simți iubit și valoros. În Partea a II-a, *Alegerea fericirii*, te vom ajuta să identifici și să reduci nevoia de a reacționa la dezamăgiri și frustrări devenind un adept al disciplinei.

Dependența de nefericire nu este un motiv de rușine sau de culpabilizare

Motivul pentru care am ales cuvântul „dependență" pentru a denumi nevoia de nefericire a fost dorința noastră de accentua faptul că, odată ce copiii confundă nefericirea cu fericirea, ei continuă să aibă nevoie de nefericire pentru a-și menține echilibrul interior. Când spunem despre cineva că este dependent de nefericire, asta nu înseamnă că persoana respectivă este slabă din punct de vedere moral sau că nu are suficientă voință. Pentru că această dependență se formează înainte ca ei să conștientizeze că îi va influența la maturitate, copiii nu au cum să fie conștienți de această confuzie. Și nici nu o pot descoperi singuri când devin adulți. Cu alte cuvinte, dependența de nefericire nu este o alegere.

Dacă descoperi că, asemenea multor persoane, ai o dependență de nefericire, nu trebuie să te simți rușinat, jenat sau dezamăgit de tine însuți. Citind aceste pagini, vei dobândi instrumentele necesare pentru a lăsa deoparte nefericirea pe care o

confundai cu fericirea, alegând să-ți potolești setea înnăscută pentru adevărata plăcere.

Vei învăța că există multe modalități prin care dependența de nefericire se poate manifesta fără ca tu să-ți dai seama. Un exemplu banal: oamenii reacționează negativ atunci când descoperă că au dezvoltat o nevoie de a fi nefericiți. Dacă ai ajuns la concluzia că ești dependent de nefericire și după aceea te simți jenat sau ești autocritic, există o explicație. Cu alte cuvinte, dependența de nefericire a evoluat în urma unei experiențe pozitive (conștiința de sine crescândă, care îți va acorda instrumentele necesare îmbunătățirii vieții), dar a luat o întorsătură negativă. Te ajutăm să realizezi că dependența de nefericire nu este un secret rușinos, iar conștientizarea ei reprezintă primul pas spre alegerea adevăratei fericiri, o dată pentru totdeauna. În acest sens, îți punem la dispoziție exemple de cazuri în care îți arătăm cum clienții noștri au devenit nefericiți fără să-și dea seama, și cum, conștientizând acest lucru, și-au putut reveni și îmbunătăți viața.

Nu spunem că alegi nefericirea de bunăvoie, dar confundarea acesteia cu fericirea este ceea ce o face să pară irezistibilă, nefiind în niciun caz un eșec sau o slăbiciune care să-ți fie caracteristice.

Nu trebuie să ne învinovățim părinții pentru dependența noastră de nefericire

În acest punct, probabil că nu te simți bine, crezând că incapacitatea ta de a avea viața pe care ți-o dorești se datorează greșelilor făcute de părinții tăi. Vei crede acest lucru cu mai multă ardoare mai ales dacă părinții tăi nu mai trăiesc sau ai amintiri dragi din copilărie. Trebuie să accentuăm aici faptul că noi nu sugerăm că părinții merită să fie învinovățiți pentru problemele cu care te confrunți tu.

Există o mare diferență între a cauza un rău fără nicio intenție și a-l provoca într-o deplină responsabilitate din punct de vedere moral. Spre exemplu, te duci bolnav de gripă la serviciu și, fără să vrei, îi infectezi pe toți din birou, dar nu tu ești de vină că aceștia s-au îmbolnăvit. Cam în același fel, părinții pot relaționa cu copiii în moduri care îi determină pe aceștia să dezvolte nevoi care îi fac nefericiți, dar asta nu înseamnă că ei sunt vinovați. În toți anii în care am lucrat cu părinții, inclusiv cu unii abuzivi, nu am întâlnit niciunul care să nu-și dorească să-i ofere ce-i mai bun copilului lui.

Multe sfaturi despre creșterea copiilor sunt chiar dăunătoare pentru că au la bază neînțelegerea nou-născutului și a modului în care mintea copilului se schimbă și se dezvoltă de la naștere până la adolescență. Din păcate, în încercarea lor de a-ți oferi cel mai bun start în viață, este posibil ca părinții să se bazeze pe o idee eronată asupra propriei tale realități.

Mai mult, și ei au fost copii odată, iar noțiunea lor despre o bună educație a fost, în mare parte, învățată din educația pe care au primit-o. Părinții lor au reprodus educația pe care au primit-o la rândul lor, și așa mai departe, generație după generație. Folosind cunoștințele întâlnite în această carte, poți rupe acest cerc vicios și poți pune bazele unui alt început.

Bineînțeles, mai există și părinți incapabili să cultive fericirea înnăscută a copilului lor pentru că ei înșiși sunt încercați de dificultăți emoționale. Spre exemplu, există părinți cărora, din cauza dependenței de alcool sau a unei boli mintale, le este imposibil să relaționeze cu copiii într-o manieră afectuoasă, atentă și potrivită.

Alți părinți devin foarte tensionați la un moment dat. Spre exemplu, unii își fac griji în mod constant în legătură cu procesul de dezvoltare al copiilor lor. Îi supraveghează în mod exagerat, îi ghidează continuu și li se pare dificil să îi lase să exploreze și să învețe singuri. Copiii simt că eforturile lor nu sunt suficiente. Ei

ajung deseori incapabili să ia o decizie singuri sau pot trece în extrema opusă, respingând toate sfaturile celorlalți.

Există părinți care nu pot tolera nefericirea copiilor lor, pentru că nici ei nu se simt bine. Acești părinți își pot împiedica copiii să-și exprime tristețea. („Nu plânge pentru că ți s-a stricat jucăria. Îți cumpăr alta.") Pot fi îngăduitori, dar pot da greș în modelarea comportamentului copiilor lor atunci când acest lucru se impune din motive medicale sau de siguranță, deoarece nu pot suporta nefericirea acestora. Spre exemplu, într-o scurtă excursie, este posibil să nu insiste îndeajuns ca fiul sau fiica lor să stea pe locul destinat copiilor chiar dacă așa ar fi bine pentru siguranța lor. Copiii unor astfel de părinți dezvoltă deseori o dependență de o fericire falsă (care este în realitate nefericire), riscându-și propria siguranță sau pe a celorlalți. Atunci când riscă ceva care pe ceilalți îi face să se simtă inconfortabil sau îi sperie, se simt *satisfăcuți și înveseliți*.

Anumiți părinți trebuie să se folosească de reușitele copiilor lor pentru a avea mai mult respect de sine. Aceștia sunt teribil de triști când copiii lor nu sunt primii sau nu câștigă o competiție. Un părinte pe care îl cunoaștem s-a bătut cu arbitrul care i-a eliminat fiica de pe teren. Copiii unor astfel de părinți nu se vor simți satisfăcuți dacă nu vor câștiga sau dacă nu vor lua numai note de zece.

Sunt părinți care realizează sau nu că simt nevoia ca fiii sau fiicele lor să crească urmându-le exemplul. Acești copii fie se vor simți bine, fie vor încerca să reușească, fie se vor simți foarte presați, fie vor ajunge niște rebeli. Oricare ar fi cazul, li se va părea aproape imposibil să experimenteze adevărata plăcere de a face singuri alegerile.

Ron

Tatăl lui Ron era un avocat care conducea o firmă de avocatură foarte profitabilă și de succes. Din momentul în care Ron s-a născut, tatăl său

a considerat că „aschia nu sare departe de copac". Pe măsură ce Ron creștea, le spunea prietenilor săi, în prezența fiului, că de-abia aștepta ca acesta să i se alăture în firmă. Niciodată nu i-a trecut prin cap că poate el nu dorea să devină avocat. Nici lui Ron nu i-a trecut până când nu a făcut un curs de geologie la facultate, constatând că era fascinat de roci.

Ron a urmat cursuri de geologie pentru avansați în același timp cu orele de drept. Cu cât își dădea seama mai bine că prefera geologia, cu atât se simțea mai vinovat. A început să evite să meargă acasă, se simțea din ce în ce mai deprimat și nu putea găsi energia necesară pentru atingerea vreunui scop.

Într-un final, Ron a ajuns la un centru de sănătate mintală pentru studenți, unde consilierul a punctat faptul că presupunerea lui Ron că tatăl său va fi devastat și dezamăgit de el pentru că nu dorea să devină avocat nu era neapărat și fondată. I-a sugerat lui Ron să vorbească deschis cu tatăl său.

Într-un moment de neliniște cumplită, Ron i-a mărturisit tatălui său dilema. Acesta a fost șocat, bineînțeles, și dezamăgit de faptul că visul lui nu avea să se împlinească. În același timp, i-a explicat în mod clar lui Ron că, mai presus de orice, își dorește ca el să urmeze o carieră care să-l facă cu adevărat fericit.

Ron s-a simțit foarte ușurat să descopere că temerile lui legate de faptul că îi distrugea viața tatălui său fuseseră nefondate. Și-a continuat studiile, urmând apoi o carieră de succes în geologie. Tatăl lui nu obosea niciodată să vorbească despre reușitele lui.

Această poveste ilustrează efectul puternic pe care dorințele părinților îl pot avea asupra copiilor, faptul că natura minții copiilor îi poate împiedica să își cunoască părintele în întregime. Ron l-a descoperit doar pe tatăl care își dorea ca fiul să-i urmeze în carieră. În consecință, a crescut crezând că dorințele tatălui său în ceea ce-l priveau erau un fel de ordine pe care trebuia să le respecte. Nu avea cum să știe că atunci când tatăl lui avea să se confrunte

cu realitatea că el dorea să urmeze o altă cale, pentru el va conta mai mult fericirea lui Ron decât planurile sale.

În final, există părinți care știu cum să satisfacă nevoile emoționale ale copiilor lor, dar care sunt împiedicați de circumstanțe exterioare să acorde o astfel de educație. Mult prea des, părinții sunt obligați să-și abandoneze copiii din cauza unor probleme pe care nu le pot rezolva, cum ar fi haosul social (de exemplu, războiul), sărăcia, anumite legi ale asistenței sociale, boli grave sau moartea. Copiii cred că părinții lor sunt atotputernici; totuși, când anumite circumstanțe, ce nu pot fi controlate de părinți, îi forțează pe aceștia să stea departe de copiii lor perioade lungi de timp, se ajunge la o concluzie total greșită. Copiii cred că nefericirea pe care o trăiesc pentru că au fost părăsiți este bună, deoarece așa și-au dorit părinții, ca ei să devină dependenți de această nefericire.

Am dori să accentuăm următoarea idee: chiar dacă ai dezvoltat o dependență de nefericire, îți poți iubi și pretui părinții sau alți adulți importanți, deși recunoști că unele dintre acțiunile lor s-au aflat — fără intenție, dar totuși dureroase — la originea incapacității tale de a avea viața pe care ți-o dorești.

Motivul pentru care trebuie să înțelegi cauza nevoii tale de nefericire nu este găsirea vinovatului sau scuzele, ci descoperirea instrumentelor necesare pentru a prelua controlul asupra vieții tale și pentru a o schimba.

Capitolul 2

Apariția nevoii de relații conflictuale

Din cauza dependenței de nefericire, e greu să găsești și să te bucuri de relații de prietenie apropiate sau de dragoste. Toată lumea presupune încă din copilărie cam ce anume înseamnă o relație bună. Aceste presupuneri pot conduce oamenii spre:

- crearea dificultăților în legarea prieteniilor și găsirea unui partener;
- alegerea greșită a prietenilor și a partenerilor și, după aceea, investirea unui capital emoțional considerabil într-un efort disperat pentru a face ca relația să devină mai satisfăcătoare;
- alegeri rezonabile în privința prietenilor și a partenerilor, și, după aceea, stârnirea certurilor, pierderea interesului sau sabotarea relației de care, de altfel, s-ar fi putut bucura.

Veștile bune în legătură cu faptul că originile problemelor noastre legate de relații se află în interiorul nostru sunt că ne putem schimba mai ușor pe noi înșine decât pe ceilalți.

În Capitolul 1, am discutat unele dintre motivele ce pot duce periodic, dar inconștient, la nevoia de nefericire. Consecințele faptului că au fost lăsați să plângă când erau mici, că persoanele

din jur aveau așteptări prea mari de la ei sau că au fost pedepsiți pot declanșa în oameni nevoia de nefericire și, mai exact, le pot afecta abilitatea de a se bucura de relații apropiate, pline de iubire, pe care toată lumea le dorește. Se pot amesteca cu oameni indiferenți la suferința lor, care reacționează dur atunci când greșesc, care nu sunt disponibili pentru ei. Sau chiar lor li se poate părea dificil să fie prieteni sau parteneri buni. Spre exemplu, este posibil să nu poată simți niciun pic de compasiune față de prietenii sau partenerii nefericiți sau care suferă.

În acest capitol, vom discuta despre alt gen de experiențe din copilărie care îi pot face pe oameni să întâmpine probleme atunci când vine vorba de a găsi și de a se bucura de o relație satisfăcătoare. Cele mai importante trei experiențe sunt: (1) respingerea de către părinți a tendinței de apropiere a copiilor, (2) tratamentul diferit aplicat fraților de către părinți și (3) neînțelegerea comportamentului copiilor în „perioada romantică".

Ca și până acum, scopul acestei discuții nu este de a găsi un vinovat, ci de a-ți pune la dispoziție instrumentele necesare pentru a-ți îmbunătăți viața. Dacă dependența de nefericire îți rămâne necunoscută, înseamnă că își menține puterea de a sabota cele mai imperative rezolvări. Pe de altă parte, imediat ce iese la suprafață, poate fi desființată într-un timp relativ scurt.

Apropierea de ceilalți: o provocare

Dintre toate sfaturile nefolositoare pe care părinții tăi le-au primit, unul are consecințe dăunătoare asupra abilității tale de a forma relații apropiate și importante, și anume faptul că inducerea unor sentimente de apropiere te poate face dependent. În cultura noastră, *dependența* și *independența* au fost puse în mod eronat în relație cu distanța față de părinți. Atunci când copiii pleacă de lângă părinți să se joace, sunt considerați, în mod eronat, *independenți*.

Dacă preferă să rămână în apropierea părinților și să se joace cu ei, sunt considerați dependenți și sunt încurajați să se îndepărteze și să se joace singuri. Este normal ca aceștia să își dorească să se joace cu părinții uneori, iar alteori să se joace singuri, dar această alegere nu are nimic de-a face cu nivelul lor de independență.

În realitate, toți copiii s-au născut ca să depindă de părinți. Într-adevăr, plăcerea de a fi aproape de părinți îi inspiră să crească apreciindu-se pe ei înșiși și fiind capabili să se apropie de alte persoane. Imensa dragoste pe care ai simțit-o pentru părinții tăi a fost o reușită a dezvoltării tale și nu un semn de slăbiciune. Adevărata independență nu este măsurată prin distanța fizică dintre copii și părinți, ci se referă la o stare interioară de bine, independentă de satisfacțiile externe și invulnerabilă la dezamăgirile provenite din afara persoanei.

Adevărata independență este concretizată într-o fericire interioară care nu depinde de succes și nu se năruie atunci când lucrurile nu decurg așa cum ne dorim. Această stare de bine se naște atunci când părinții sau alte persoane importante satisfac și alimentează constant intensa nevoie a copiilor pentru o atenție pozitivă. Aceasta se află în opoziție cu pierderea și răcirea relațiilor.

Cam în jurul primei tale aniversări, ai atins o etapă a dezvoltării, realizând că erai cel mai fericit în prezența părinților, în special atunci când le cereai atenția, iar ei îți răspundeau cu afecțiune, admirându-ți eforturile sau jucându-se cu tine. Erai foarte atașat de ei și, mai ales în următorii doi ani, aveai nevoie ca ei să se bucure de implicarea ta și să-ți răspundă pozitiv și cu entuziasm. Dacă ar fi știut să facă acest lucru, ți-ai fi dezvoltat optimismul și dorința pentru relațiile apropiate, care ți-ar fi fost de mare ajutor astăzi.

Pe de altă parte, dacă părinții tăi au urmat sfatul conform căruia e bine să fii independent, probabil că ai devenit excesiv de sensibil, iar dorința ta pentru atenție a crescut, tot încercând să te

obișnuiești cu distanța impusă de ei într-un moment în care nevoile tale de implicare erau foarte intense,. Părinții au interpretat greșit solicitările tale drept indicii ale faptului că erai dependent și trebuia să fii ținut la o și mai mare distanță. În cele din urmă, probabil că ți-ai dat seama că nu era bine să ții cont de interesul și de aprobarea părinților tăi. Este posibil să fi încercat să te simți bine în propria piele făcându-le pe plac părinților și descurcându-te și fără atenția lor. Dacă ai confundat nefericirea de a nu avea parte de atenția părinților tăi cu fericirea pe care ți-o oferă o relație frumoasă, probabil că ai dezvoltat niște nevoi prin care recreezi nefericirea. Fără să știi, ai învățat anumite lecții care te determină să nu poți avea relații pozitive ca adult și să întâmpini mari dificultăți în a-ți educa propriii copii.

Stan

Stan a căutat ajutor pentru că și-a dat seama că relațiile sale urmau un tipar care îl făcea nefericit și frustrat. Se îndrăgostește de o femeie. Îi trimite flori, o duce la restaurante drăguțe și o sună de două–trei ori pe zi. Dar în momentul în care femeia respectivă începe să-i împărtășească sentimentele, Stan își pierde interesul față de ea. Dacă o femeie îi spune clar că este îndrăgostită nebunește de el și că ar vrea să-și petreacă cât mai mult timp cu el, Stan se simte sufocat. Acest sentiment e neplăcut și începe să nu-i mai placă femeia respectivă, catalogând-o ca fiind „dependentă" de el sau făcându-l să se simtă inconfortabil. Prin urmare, nu o mai sună și caută pe altcineva.

Când am început să lucrăm cu Stan, acesta s-a plâns că îi este dificil să găsească o femeie „independentă". El ne-a spus: „Indiferent cât de independente par a fi la început, pe măsură ce timpul trece, toate devin lipicioase și solicitante." Ideea distorsionată a lui Stan despre independență, o calitate pe care o aprecia foarte mult, consta în aceea că nu este de conceput să-ți dorești să te complici cu cineva. Se simțea mult mai bine alegând falsa plăcere a izolării, în ciuda plăcerii adevărate a apropierii și reciprocității.

Stan era uimit să audă că o implicare sănătoasă aducea cu sine dorința de a fi cu ceilalți. El ne-a spus: „Îmi amintesc multe momente, copil fiind, când îi rugam pe părinții mei să se joace cu mine, dar ei refuzau, spunându-mi că trebuie să mă comport ca un băiat mare. Nu îmi îndeplineau nicio dorință, decât atunci când solicitarea mea nu părea atât de intensă sau de copilărească. Iar lor chiar le plăcea atunci când mă jucam singur și nu le solicitam atenția." Stan s-a străduit din răsputeri să îndeplinească dorința părinților lui de a fi „independent" și matur și s-a simțit mândru și apropiat de părinții lui ori de câte ori nu le mai solicita atenția și afecțiunea.

Pe măsură ce implicarea lui Stan în relațiile terapeutice se adâncea, s-a trezit că de-abia așteaptă următoarea ședință. S-a supărat pe el însuși pentru că devenise „dependent" de relația noastră. A sărit peste anumite ședințe, pentru a-și demonstra că se poate descurca și fără noi. Peste un timp, și-a dat seama că nevoia și dorința de a ne vedea erau mai degrabă normale decât rușinoase și „nebărbătești" și, în cele din urmă, a fost capabil să aplice această nouă abordare a relațiilor romantice în viața sa. A cunoscut-o și a curtat-o pe Susan, iar când a început să nu-i mai placă de ea pentru că „avea mari așteptări de la el", în loc să se despartă de ea imediat, a venit la noi să-și evalueze sentimentele.

Cea mai mare schimbare care a avut loc în cazul lui Stan era că acum se îndoia de vechile lui presupuneri în ceea ce privește calitatea unei relații bune. În loc să confunde plăcerea falsă a distanțării cu fericirea adevărată, a început să caute apropierea și implicarea. S-a stăpânit și nu a mai dat glas sentimentelor de disconfort atunci când Susan și-a dorit să petreacă mai mult timp împreună. Pe măsură ce timpul a trecut, Stan a reușit să se bucure și să se simtă măgulit de afectivitatea lui Susan și, de asemenea, să-și permită să accepte sentimentul că își dorea să petreacă mai mult timp cu ea.

Uneori, oamenii a căror dependență de nefericire le îngreunează situația de a crea și susține relații apropiate urmăresc, doresc și

apreciază implicarea în mod conștient, dar, inconștient, își satisface nevoia de a recrea relația distantă pe care au experimentat-o cu părinții, alegând în repetate rânduri parteneri care nu pot tolera angajamentul.

Nancy

Nancy, o contabilă de douăzeci și ceva de ani, a făcut toate eforturile posibile pentru a-și găsi bărbatul viselor ei. Nu-și dorea nimic mai mult decât să se căsătorească și să-și întemeieze o familie. Le-a spus tuturor prietenilor ei că este disponibilă și s-a înscris la cluburi de ciclism și alpinism, în care erau mai mulți bărbați decât femei. Întâlnea un bărbat care părea simpatic; ieșeau de câteva ori; ea se simțea bine în compania lui și dorea să se implice mai mult. Dar chiar atunci când relația începea să devină mai intensă, bărbatul n-o mai suna. Nancy nu băga de seamă acest semnal și continua să-l sune ea, sugerându-i să petreacă mai mult timp împreună. Când nu-i mai răspundea la telefon sau când îi spunea de câteva ori că este ocupat, își dădea seama că nu mai era interesat de ea. Pe măsură ce astfel de relații deveneau tot mai numeroase, Nancy începea să se simtă din ce în ce mai descurajată și mai cinică. A ezitat să înceapă noi relații și s-a retras din majoritatea activităților ei sociale. Într-un final, la sugestia unui prieten, ne-a consultat.

Atunci când i-am sugerat că, fără să-și dea seama, Nancy alegea bărbați cărora le era teamă de angajamente, a avut dubii că așa ceva era posibil. A spus: „Nimeni nu are cum să-și dea seama de așa ceva de la prima întâlnire." A insistat că s-a întâlnit cu un bărbat care își dorea o relație serioasă și a spus că „majoritatea bărbaților sunt așa". În același timp, a recunoscut că între bărbații care o atrăgeau nu era o mare diferență — toți dispăreau atunci când relația devenea mai intensă.

Când Nancy a început să reflecteze asupra vieții ei, a realizat cât de afectată era de faptul că tatăl ei fusese dependent de muncă și era foarte rar acasă. Atunci când îl ruga să vină la o piesă organizată la școală sau să o ducă la un film, el îi răspundea că era ocupat — „cineva trebuie să

aducă banii în casă". Mai mult de atât, nu și-a putut aduce aminte de un moment în care tatăl său o îmbrățișase sau o sărutase spontan. De fapt, el părea că nu se simte foarte confortabil atunci când fetița își arăta afecțiunea față de el.

Nancy a început să înțeleagă că, la fel ca oricare dintre noi, era foarte marcată de atitudinea părinților ei în ceea ce privește afecțiunea. Când căuta, în mod conștient, o relație bazată pe intimitate, în același timp accepta ca fiind justificată răceala tatălui ei și își considera propriile ei dorințe pentru atenția lui ca fiind nepotrivite și copilărești. Fără să-și dea seama, rezolva acest conflict alegând bărbați care i se păreau a avea o atitudine familiară — adică distanța lor emoțională îi amintea de tatăl ei. Atunci nu era deloc surprinzător că aceștia dădeau înapoi la primul semn de implicare adevărată.

Dificultățile pe care Nancy le întâmpina au început să iasă la iveală în timpul tratamentului stabilit de noi. Pe de o parte, era mulțumită de faptul că relația terapeutică era stabilă și o ajuta. Pe de altă parte, dependența ei de nefericire a făcut-o să se simtă inconfortabil față de implicarea ei pozitivă în relația cu noi. La fel ca Stan, ne-a acuzat că o făceam „dependentă". Aceste sentimente negative au surprins-o și au alertat-o în legătură cu posibilitatea ca ea să fi evitat, de fapt, bărbații care erau pregătiți și disponibili pentru relații profunde.

Pe măsură ce timpul trecea, Nancy a făcut un efort pentru a nu-și lua în seamă instinctele care îi spuneau cu cine anume să se întâlnească, știind că sunt greșite, și să înceapă să cunoască bărbați care o invitau la o întâlnire și la care nu se gândise înainte. Spre surprinderea ei, mulți s-au dovedit a fi distractivi și interesanți și, cel mai important, nu toți au fugit la primul semn de implicare în relația respectivă.

Nancy a făcut importanta descoperire că atunci când se întâlnea cu un bărbat care rămânea interesat de ea, ea însăși începea să-și piardă interesul pentru el. Am încurajat-o să nu ia atitudine față de aceste sentimente până nu clarificam dacă nu cumva lipsa ei de interes dintr-o relație nu reflecta de fapt teama de apropiere sau percepția că persoana cea-

laltă nu era potrivită pentru ea. Când Nancy și-a dat seama că nu era nimic „greșit" la bărbatul cu care se întâlnea, a admis că era vorba de același conflict de apropiere care o deranjase atât de mult la bărbații cu care se întâlnise înainte.

Acesta a fost un moment decisiv în munca noastră cu Nancy. Imediat după aceea, a început să se bucure și să aprecieze relația apropiată pe care o avea cu partenerul ei actual.

Uneori, nevoia nerecunoscută de a sabota plăcerea apropierii de o altă persoană nu apare decât după ce s-a făcut un adevărat angajament. Nu este neobișnuit pentru persoanele convinse că se căsătoresc cu adevărata lor dragoste să se trezească în dimineața de după nuntă întrebându-se ce au găsit la partenerul lor. Dacă nu recunosc faptul că aceste sentimente negative sunt expresii ale dependenței de nefericire, căsnicia poate fi distrusă.

Jim

Jim a venit să ne consulte pentru că soția lui intentase divorțul. Când vorbeam cu el, era clar că-și iubește soția și că dorea să rămână căsătorit cu ea. Dar, chiar din ziua în care s-au căsătorit a simțit că ar fi fost mai fericiți dacă rămâneau simpli colegi de cameră. Cu toate că înainte de căsătorie au avut o viață sexuală destul de satisfăcătoare, acum, când soția lui dorea afecțiune, Jim se simțea claustrofob și nu era de acord cu ea. Frustrată și obligată să suporte o căsnicie lipsită de dragoste, soția i-a cerut să plece. Jim dorea să-și salveze căsnicia, dar era și supărat pe soția lui pentru că avea nevoie de afecțiune.

Pe măsură ce Jim devenea mai încrezător confesându-se nouă, a început să ne povestească despre confuzia lui în legătură cu nevoia de afecțiune a soției sale. Credea că îi demonstrase cât de mult o iubea căsătorindu-se cu ea și nu i se părea corect să i se ceară în continuare iubire, el manifestând mereu afecțiune din punct de vedere fizic.

Când l-am rugat să ne spună mai multe despre sentimentele sale, Jim ne-a spus că se simte mai confortabil atunci când păstrează o anumită distanță față de ceilalți oameni, inclusiv de soția sa. Și-a amintit că, în copilărie, era lăudat de părinți pentru abilitatea de a se descurca singur, fără să aibă nevoie de atenția lor. Își amintea, de asemenea, că în rarele ocazii când le-a cerut ajutorul în vreo problemă, aceștia l-au sfătuit să se descurce singur. Ei au încetat să-i mai citească în momentul în care a învățat să facă singur acest lucru. Mai mult decât atât, de la vârsta de patru ani, când Jim a vrut să fie luat în brațe, i s-a spus că era prea mare pentru acest lucru. Își aducea aminte că se simțea foarte mândru de el când părinții îl lăudau prietenilor cât de independent era.

Încă de la nașterea lui Jim, părinții acestuia se simțeau inconfortabil din cauza nevoii lui normale de dragoste și afecțiune. Când dorea să treacă peste respingerea părinților, Jim, inconștient, a început să fie convins de faptul că izolarea era un semn de putere și că îl făcea fericit, în timp ce nevoia de afecțiune era un semn al slăbiciunii. În același timp, bineînțeles, și-a menținut dorința pentru relații apropiate, pozitive, cu care se născuse.

După ce a realizat că dorința lui de a avea o căsnicie normală nu era compatibilă cu disconfortul cauzat de apropiere și interdependență, Jim a căutat plăcerea relației pe care înainte o disprețuia. S-a apropiat de soția sa și a rugat-o să renunțe la divorț. A promis să facă tot posibilul să devină soțul care s-o facă fericită. Spre ușurarea lui, aceasta a fost de acord să aștepte, în timp ce el și-a continuat colaborarea cu noi.

Pe scurt, dacă nu te simți confortabil din cauza faptului că ești „prea implicat" în relația cu un prieten sau partener sau dacă obișnuiești să-ți alegi parteneri care sunt de obicei rezervați, fug la primul semn de apropiere sau refuză să continue relația chiar dacă sunt legați emoțional de tine, perpetuezi fără să-ți dai seama de sentimentele negative deprinse în copilărie. Când părinții erau îngrijorați pentru că îți acordau prea multă atenție, ai început să

te simți bine în pielea ta atunci când păstrai distanța față de ceilalți. Bineînțeles, în copilărie nu aveai cum să știi că părinții tăi sau alți adulți importanți încercau din răsputeri să te facă să devii independent și că nu și-ar fi dorit niciodată ca acest lucru să dăuneze relațiilor tale de la maturitate. Din fericire, nu este încă prea târziu să-ți schimbi aceste atitudini negative față de implicare și să te bucuri de prietenii intime și de relații bazate pe dragoste.

Lupta pentru siguranță în cadrul unei relații

În mod inconștient, părinții le transmit copiilor mesajul că îl preferă pe unul în detrimentul celorlalți, că se gândesc mai mult la unul dintre copii sau că nu-l plac pe unul dintre ei. Uneori, favoritismul are legătură cu sexul. Este posibil ca un tată să petreacă ore în șir cu fiul său, distrându-se împreună când se joacă „de-a prinselea". O mamă poate petrece foarte mult timp gătind și vorbind cu fiica sa, dar nu își va învăța și fiul să gătească. Uneori, un copil îi va aminti unui părinte de o mătușă preferată sau de o soră vitregă pe care o ura, iar copilul va fi favorizat sau nu, în funcție de aceste sentimente. În anumite familii, părinții se pot simți mândri de un copil pe care îl consideră din cale-afară de deștept și sunt dezamăgiți de ceilalți frați care nu par a fi la fel de inteligenți. Ordinea în care se nasc copiii poate afecta părinții, care se simt mai apropiați de primul copil sau de cel mai mic.

Când părinții fac o astfel de diferență între propriii copii, aceștia pot confunda nefericirea pe care o resimt, faptul că sunt sau nu plăcuți din diverse motive, cu fericirea că se iubesc singuri și tind să recreeze o astfel de situație mai târziu, când ajung la maturitate. Mai mult, simt că nu au parte de dragostea părinților și încep să creadă că relațiile sunt, de fapt, niște competiții. Când sunt copii, învață să-și privească frații ca pe niște rivali și au această

atitudine chiar și la maturitate. Percep prieteniile sau alte relații ca fiind adevărate lupte pentru afecțiune.

Simone

Simone era cea mai mică dintre trei surori și un copil foarte frumos. Mama ei, care nu s-a simțit niciodată prea atractivă, era încântată că a născut o fată atât de frumoasă. Fără să-și dorească să facă vreo discriminare, îi cumpăra lui Simone cele mai scumpe haine și își petrecea mare parte din timp periindu-i și aranjându-i părul. Simone era încântată să fie preferata mamei. Nu a știut niciodată că sentimentul de a se simți specială a reprezentat, de fapt, nefericirea, căci era admirată doar pentru felul în care arăta și nu pentru ceea ce era ea.

Ca adult, Simone a continuat să fie dependentă de această nefericire. Cheltuia exagerat de mult pe haine și farduri, solicitând în mod continuu complimente pentru modul în care arăta. Îi era foarte dificil să-și facă prieteni. Își alegea prieteni a căror frumusețe nu putea concura cu a ei și, după aceea, nu se putea abține să nu solicite în mod constant complimente.

Procesul de îmbătrânire a determinat-o pe Simone să apeleze la noi. Indiferent de câte operații estetice făcuse sau câți bani cheltuia pe haine, nu mai primea complimentele și atenția de care se bucurase în tinerețe. Dependența ei de această falsă fericire nu o mai satisfăcea și devenise chiar deprimată.

Am lucrat cu Simone o lungă perioadă de timp, până când ea a putut depăși această stare, aceea de a solicita să fie mereu admirată. Luni întregi s-a aranjat pentru întâlnirile cu noi și era convinsă că nouă nu ne pasă de ea, din moment ce nu îi spuneam cât de bine arată. Pe măsură ce am continuat să o ajutăm în perioada în care a fost supărată pe noi, și-a dat seama că existau și alte modalități de a ține la cineva. Treptat, a început să se concentreze mai puțin pe înfățișarea ei și a căutat și alte surse de plăcere, mai importante. A descoperit că îi plăcea foarte mult să lucreze cu lutul. În timp ce urma un curs de olărit, s-a împrietenit cu

câțiva colegi, în a căror companie se simțea chiar bine. Câteva săptămâni mai târziu, și-a dat seama că, pentru prima dată, se putea compara detașat cu ei sub aspectul înfățișării.

Ca adulți, copiii ai căror părinți îi compară în mod constant cu frații lor descoperă că, de fapt, se află în căutarea unei fericiri ireale, fiind niște obiecte de admirat. Ei consideră că, fără să-și dea seama, frații lor erau fericiți pentru că erau preferați și cred că relația este o cursă pentru câștigarea unui premiu. Această determinare de a câștiga admirația poate duce la relații unilaterale și dificile.

Uneori, frații care nu sunt favorizați dezvoltă nevoia durerii interioare pe care o resimt și pe care au confundat-o cu fericirea, crezând că așa trebuie să se simtă. Ca adulți, caută situații în care ceilalți au succes, sunt mai admirați și au grijă să nu iasă niciodată în evidență. Ei se implică în relații cu parteneri față de care se simt inferiori. Această situație le satisface dependența de nefericire, dar nu le împlinește dorința de a trăi adevărata fericire.

În general, când frații nu sunt tratați în mod egal, atunci când sunt maturi ei aleg relațiile în care retrăiesc sentimentele de gelozie, de competitivitate, de superioritate sau de inferioritate, pe care le simțeau când erau copii. Fără să știe, ei consideră aceste sentimente ca fiind bune, pentru că, la fel ca majoritatea copiilor, apreciază că, indiferent de ceea ce simt și oricât ar fi de neplăcut, asta își doresc părinții ca ei să trăiască.

Drama romantică a familiei

Dacă insatisfacția vieții tale rezultă din cauza lipsei unor relații importante sau semnificative, o cauză majoră poate fi descoperită în perioada din copilărie, pe care o numim *faza romantică*, cuprinsă între vârsta de trei și șase ani. Cercetătorii în domeniul

dezvoltării copiilor au descoperit că, în jurul vârstei de trei ani, copiii încep să caute atenția părintelui de sex opus. Copiii nu numai că își manifestă anumite dorințe pentru o relație specială și exclusivă cu părintele de sex opus, dar experimentează, de asemenea, teama că părintele de același sex va fi supărat pentru că celălalt părinte îi ia locul. Aceste dorințe și temeri explică un comportament enigmatic, cum ar fi competitivitatea ridicată, trecerea de la o stare la alta, sensibilitatea crescută la neglijări și manifestarea unor puteri supraomenești și ale unor cunoștințe perfecte.

Când părinții nu înțeleg dinamica fazei, pot considera comportamentul copiilor de neînțeles sau, mai rău, copilul este învinuit. Este o perioadă intensă din punct de vedere emoțional, iar copiii, la această vârstă, sunt foarte sensibili. În funcție de modul în care părinții se descurcă în această perioadă, ei pot facilita abilitatea viitorului adult de a forma bazele unei relații pozitive și semnificative sau pot determina un adult să fie dependent de relațiile conflictuale și nefericite.

Accentuăm faptul că cei mici, în perioada romantică, nu urmăresc să aibă o relație deplină cu părintele de sex opus, dar imită relația socială pe care o percep ei că o au părinții lor. Copiii au o idee vagă despre relația romantică a părinților lor. Această noțiune include elemente de posesiune, afecțiune și exclusivitate. Copiii, în faza romantică, nu caută niciun fel de atenție sau contact cu tentă sexuală. În mod tragic, cei care abuzează sexual de copii interpretează greșit această fază prin care trec cei mici, ea fiind una romantică în adevăratul sens al cuvântului, și susțin că victimele lor, copiii, au fost cei care i-au provocat.

Cam pe la vârsta de trei ani, încep să realizeze că părinții au o relație în care ei nu sunt incluși, iar ei vor să pătrundă în ea pentru că este o sursă nouă de amuzament. (Vom discuta despre situațiile în care unul dintre părinți lipsește sau părinții nu se înțeleg. Deocamdată, discutăm despre copiii ai căror părinți se bucură de

compania lor.) Copiii își doresc ca părintele de sex opus să fie doar al lor și să beneficieze de aceeași atenție de care se bucură părintele de același sex. Nu înțeleg ce fel de relație au părinții lor, dar știu că atrag atenția unuia dintre ei. Spre exemplu, atunci când mama unui băiețel, Greg, și-a felicitat soțul pentru care felul *în care a cântat, copilul* a început și el să cânte.

Părinții care înțeleg că această dorință intensă de admirație este normală vor fi scutiți de mult efort. Ei îi pot spune lui Greg: „Ai o voce extraordinară. Ai vrea să mai cânți un cântec?"

Părinții care vor să-i determine pe copii să nu fie prea „plini de ei" tind să reacționeze negativ. Ei spun lucruri de genul: „Greg, trebuie să înveți că nu poți fi mereu în centrul atenției și că nu poți fi mereu bun la toate." *Copiii criticați sau șicanați pentru* dorința lor de a fi admirați de părintele de sex opus reacționează prin rușine și inhibare. Există posibilitatea de a nu mai solicita atenția părintelui. La maturitate, le pot oferi celorlalți toată susținerea pentru eforturile făcute. Poate că exemplul cel mai celebru este personajul Cyrano de Bergerac. Considerându-se prea neatractiv pentru a fi iubit, Cyrano l-a ajutat pe un alt bărbat să câștige femeia iubită.

Uneori, copiii criticați sau șicanați pentru încercările lor de a se face admirați țin cu tărie la aceste dorințe și își dublează eforturile. Ca adulți, îi pot îndepărta mereu pe cei din jur din cauza nevoii lor constante de laude și admirație.

Copiii cu vârste cuprinse între trei și șase ani, care concurează pentru atragerea atenției părintelui de sex opus, nu pot înțelege că relația părinților este de altă natură din cauza imaturității minții lor.

De asemenea, copiii au o imagine nerealistă despre ei înșiși, care reflectă diferențele intelectuale și fizice dintre copii și părinții lor. Un băiețel a susținut odată că era un mai bun jucător de

baschet decât Michael Jordan. Când a aruncat la coș și a ratat, s-a uitat dezgustat la părinții lui și a spus: „Coșul este stricat."

La fel ca alți copii, probabil că ai spus de multe ori că ești mai puternic și că știi mai multe lucruri decât părinții tăi, mai ales decât cel de același sex. Dacă părinții tăi au înțeles că supraevaluarea ta a fost normală și temporară, au putut reacționa cu afecțiune și acceptare. Când Bobby, în vârstă de cinci ani, a anunțat că alerga mai repede decât tatăl său, acesta i-a răspuns: „Oho, este minunat!" Știa că afirmația lui Bobby era specifică vârstei și că fiul său avea să-și sporească imaginea nerealistă de sine dacă ar fi încercat să-i spulbere iluziile.

Pe de altă parte, atunci când părinții răspund dorinței copiilor lor de dobândire a unor puteri excepționale prin ridiculariza-re, iritare, hărțuire, criticare sau pedepsire, aceștia se simt răniți și neimportanți. Încep să-și pună la îndoială abilitatea de a atrage în lumea lor persoanele importante care să le furnizeze admirația pe care o caută cu atâta înverșunare. La maturitate, se pot agăța de percepții nerealiste asupra propriilor abilități, pot deveni incapabili să se bucure de eforturile făcute sau nu vor putea tolera critica constructivă. Mai mult, pot copia lipsa dorinței părinților de a le satisface nevoia de recunoaștere și le va fi dificil să-i complimenteze pe ceilalți.

Mike

Mike, agent de vânzări la o companie tipografică, a apelat la noi pentru că fusese pe punctul de a-și pierde slujba de trei ori în doi ani. Își dădea seama că era prea egocentrist. Se simțea foarte bine când primea complimente, care îl făceau să se simtă deasupra tuturor și le vâna cu fiecare ocazie. Din acest motiv, îi irita pe toți clienții cu care lucra la designul broșurilor și cataloagelor. În același timp, Mike nu putea tolera nici cea mai mică critică constructivă. Dacă șeful sau un client îi spunea că se putea

perfecționa într-un anumit domeniu, se apăra cu tărie și îi învinovățea pe alții pentru aceasta.

Mike a manifestat aceeași sensibilitate și în relația cu noi. El a considerat că afirmația noastră potrivit căreia își punea piedici singur era o critică ce trebuia dezaprobată. Ne-a acuzat că suntem la fel ca tatăl său, căruia, spunea el, îi era foarte ușor să-i găsească vină și aproape niciodată nu-i recunoștea meritele pentru efortul făcut. Când Mike a început să vorbească despre copilăria sa, a devenit clar că tatăl nu i-a înțeles nevoia de a se simți egal cu el în faza romantică. El a considerat drept periculoase competitivitatea și afirmațiile fiului său, apreciind că acestea trebuiau eliminate. Îi spunea în mod frecvent copilului că „trebuia să fie pus la locul lui". Mike avea multe amintiri cu tatăl său care îi spunea: „Nu ești nici pe departe atât de bun pe cât te consideri."

Am înțeles că nu trebuia să credem că Mike ne putea tolera părerile. Am așteptat până când a simțit nevoia să ne ceară o opinie. Treptat, Mike a realizat că eram de partea lui și că încercam să-l ajutăm. A început să creadă că observațiile noastre despre faptul că se făcea singur nefericit veneau din dorința pozitivă de a-i acorda sprijin și nu pentru că doream să-l discreditățm. De îndată ce nu a mai fost atât de înverșunat împotriva noastră, Mike a descoperit că cel mai aspru critic al său era chiar el însuși. Era supărat, în mod conștient, pe faptul că tatăl său îl critica întotdeauna. Dar, la fel ca în cazul tuturor copiilor, a simțit că putea fi iubit de tatăl său doar dacă devenea asemenea lui. În acest caz, rezultatul a fost că Mike a adoptat o atitudine dură și neiertătoare față de sine. Nu este de mirare că era atât de sensibil la criticile constructive, pe care le-a considerat o confirmare a celor mai negative păreri despre el însuși. În același timp, chiar dacă i-a provocat o durere emoțională puternică, autocritica lui Mike urmărea să devină ca tatăl său și, mai mult, de a fi iubit de acesta și de a fi capabil să se simtă bine în pielea lui.

Lucrând cu noi, i s-a diminuat nevoia de autocritică necesară echilibrului său interior, în timp ce starea lui interioară s-a îmbunătățit, fiind hrănită cu gânduri și sentimente constructive. În consecință, Mike a devenit

mai tolerant cu sugestiile constructive ale celorlalți. În timp ce critica constructivă primită de la șeful și clienții lui îi crea dificultăți, a început să-și dea seama că aceasta îl ajuta să se descurce mai bine la serviciu. A încetat să se mai certe și a încercat să pună în aplicare sugestiile. Treptat, a început să-i placă să complimenteze un client care contribuise cu o idee bună. Activitatea a început să i se îmbunătățească la serviciu și entuziasmul i-a crescut considerabil.

Un alt aspect al fazei romantice, care poate avea efecte pe termen lung în relațiile de la maturitate, este teama copilului că părintele de același sex va răspunde cu aceeași monedă la dorințele sale competitive. Deoarece copiii sunt convinși că sunt mai interesanți decât părintele de același sex, atunci când celălalt părinte nu răspunde dorințelor lor romantice, ei cred că de vină este părintele de același sex, care a intervenit. Acesta este motivul pentru care copiii se simt de multe ori supărați și deseori îl resping pe părintele de același sex; de aceea se și tem că acesta va reacționa cu mânie și respingere.

Deși le țin companie părinților de sex diferit în cele mai plictisitoare sarcini, copiii care au această vârstă nu joacă jocul lor preferat cu părintele de același sex. Părinții de același sex care nu înțeleg această fază și nici vulnerabilitatea copiilor s-ar putea simți răniți de respingerea venită din partea acestora. Ei și-ar putea manifesta supărarea sporind îngrijorarea copiilor care se tem deja de o eventuală răzbunare din partea părinților. Spre exemplu, atunci când un copil le respinge oferta de a petrece timpul împreună, părinții de același sex care nu înțeleg această fază spun în mod frecvent ceva de genul: „Ei bine, atunci nici eu nu vreau să mă mai joc cu tine. Mai degrabă îmi citesc ziarul." În această fază, copiii au nevoie de multă siguranță. Atunci când părinții de același sex le transmit că se simt răniți, respinși sau mâniați, asta nu face altceva decât să le confirme temerile. La maturitate, copiii

cărora li se răspunde astfel pot distruge relațiile apropiate, convertind așteptarea respingerii într-o profeție a autoîmplinirii.

Ellen

Ellen era absolventă de facultate, avea cam douăzeci de ani, și ne-a solicitat ajutorul deoarece relațiile ei apropiate erau furtunoase. Nu întâmpina probleme în legarea prieteniilor, dar imediat după ivirea unui conflict acestea se rupeau. Ellen a început să pună la îndoială loialitatea și angajamentul prietenilor față de ea. Dacă un prieten își făcea planuri cu un alt amic sau începea să aibă întâlniri, Ellen ajungea la concluzia că prietenul ei nu o plăcea și că nu mai voia să fie cu ea. Ellen reacționa devenind rece și distantă. Prietenul, normal, răspundea neprieteniei lui Ellen cu mânie sau închidere în sine, confirmându-i astfel temerile cele mai groaznice.

Ellen își aducea aminte că relațiile cu bărbații au fost mereu satisfăcătoare, dar că nu a avut o relație bună cu nicio femeie. A menționat că a avut o relație tumultuoasă și cu mama ei. A fost „fata tatei", iar mama ei a resimțit în mod neplăcut această apropiere dintre Ellen și tatăl său. Mama ei se simțea rănită când Ellen avea încredere în tatăl său și nu în ea. A acceptat suspinele mamei ei ca pe un preț pe care trebuia să-l plătească pentru timpul petrecut în compania tatălui său.

Pe măsură ce se implica mai mult în tratament, s-a trezit că îi respingea pe ceilalți pacienți care veneau la cabinetul nostru. De asemenea, ne-a acuzat că ținem mai mult la ceilalți decât la ea. Era convinsă că făceam favoritisme și că ea nu se număra printre ele.

Cât am putut noi de bine, i-am spus că adoptase modalitatea mamei sale de a privi relațiile ca pe niște competiții pentru o cantitate limitată de atenție pozitivă. La început, a fost scandalizată că i-am spus că poseda unele trăsături pe care le detesta la mama ei, dar am ajutat-o să realizeze că, în copilărie, singura modalitate de a fi aproape de mama ei era să devină ca ea, din anumite puncte de vedere.

În timp, Ellen a realizat că noi ținem la ea, în ciuda mâniei pe care o resimțea pentru că ne întâlneam și cu alți clienți. Treptat, am început să

ne gândim la relații ca la niște oportunități pentru o plăcere constructivă mai degrabă decât ca la o luptă pentru favoruri și captarea atenției. Atitudinea față de prietenele ei a devenit mai puțin posesivă și se baza pe mai multă încredere, acest lucru având ca rezultat faptul că prietenelor ei a început să le facă plăcere compania, incluzând-o tot mai des în proiectele lor.

Părinții de sex opus care nu înțeleg faza romantică pot reacționa la preferința copiilor pentru ei cu dezaprobare și iritare. Ei se pot simți inconfortabil din cauza afecțiunii intense a copilului lor și pot manifesta compasiune pentru celălalt părinte. Ca răspuns, refuză să onoreze dorințele copilului și insistă ca părintele de același sex să îi citească, să îl ducă la culcare și să se joace cu el. Copiii care au parte de o astfel de respingere a dorinței lor de a petrece mai mult timp cu părintele dorit pot deveni inhibați și timizi în relațiile cu persoanele de sex opus.

Faza romantică: tiparul relațiilor actuale

Faza romantică culminează cu *idealul relațional*, o identificare cu modul în care părinții s-au purtat cu tine, unul cu celălalt sau cu prietenii și străinii. O identificare este reprezentată de încercarea de a fi asemenea oamenilor pe care îi considerăm importanți. Este ca un model a ceea ce vom fi noi la maturitate. Acesta este unul dintre motivele pentru care faza romantică are un efect puternic asupra relațiilor curente.

Când părinții știu că preferința copilului pentru părintele de sex opus este normală pentru vârsta lui și că acesta va depăși, de obicei, singur această fază, ei pot trece mai repede peste ea. Când copiii observă că părintele de același sex nu se răzbună, așa cum se așteptau, ei descoperă un model care include abilitatea de a rămâne aproape de persoanele iubite cu păreri și dorințe diferite.

Dacă faza romantică se desfășoară așa cum trebuie, copiii recunosc că dezamăgirea pe care o resimt atunci când nu reușesc să înlocuiască părintele de același sex *în ochii celuilalt părinte* nu are drept cauză faptul că nu a făcut destul sau că părinții nu-i iubesc suficient, ci se datorează afecțiunii pe care părinții o simt unul pentru celălalt. Copiii devin, din ce în ce mai mult, conștienți de puterile lor atunci când realizează că, deși le pot atrage atenția părinților, nu pot și dicta modalitatea în care aceștia își trăiesc viața personală. Această înțelegere le permite copiilor să aibă percepția crucială că vor fi mai fericiți în cadrul unei relații calde părinte–copil decât să încerce în continuare să intervină în relația romantică a părinților. Ca adulți, acești copii nu vor căuta parteneri care nu sunt disponibili din punct de vedere emoțional sau nu se vor implica în prietenii confuze sau în triunghiuri conjugale.

Copiii ai căror părinți au divorțat sau nu se plac pot fi influențați de aceste comportamente atunci când relaționează, acest lucru cauzându-le probleme la maturitate. Spre exemplu, dacă părintele de același sex este absent sau nu este plăcut de cel de sex opus, iar acesta din urmă reacționează acordându-i o atenție exagerată copilului, acesta din urmă se va simți biruitor în fața părintelui de același sex. Acești copii cresc cu impresia că plăcerea unei relații este generată de luptă și de câștigarea premiului.

Roger

Roger era un arhitect de succes, în vârstă de 40 de ani, care avea o viață personală foarte tumultuoasă. Își satisfăcea nevoia de dragoste umblând după femei care erau implicate în relații cu alți bărbați. Dacă o femeie își părăsea partenerul pentru el, Roger își pierdea treptat interesul pentru ea, iar ciclul reîncepea. De două sau de trei ori, Roger nu s-a putut stăpâni să curteze femei care erau iubitele prietenilor lui. În acel moment, el considera că femeia respectivă merita pierderea prieteniei, deoarece el era îndrăgostit

nebunește. Rezultatul a fost că și-a pierdut prieteni dragi, dar și interesul pentru femeia respectivă.

Când Roger a început să se simtă foarte atras de iubita unui partener din firma lui, a realizat că era pe punctul de a-și pune postul în pericol și ne-a consultat imediat. Părinții lui divorțaseră când el avea cinci ani. Își amintea că mama lui i-a spus: „Tu ești bărbatul casei acum — tu ești sprijinul meu." Frecvent, mama lui îi cerea părerea în legătură cu hainele pe care le purta și îl consulta în legătură cu planurile de redecorare a apartamentului. Roger s-a simțit foarte mândru și fericit că era atât de apreciat. De asemenea, și-a amintit că responsabilitatea de a-i ridica moralul mamei sale îl făcea deseori să se simtă trist și copleșit. În liceu, stătea afară până seara târziu, doar ca să evite să se ducă acasă. Relația lui Roger cu tatăl său era de obicei una conflictuală. Pe de o parte, se simțea superior tatălui pentru că mama îl prefera pe el în calitate de bărbatul casei. Dar își amintește că își dorea ca tatăl său să se întoarcă acasă și să-l elibereze de responsabilitatea de a o ajuta pe mama să se simtă mai bine.

Roger nu a făcut niciodată legătura între experiențele din copilărie, această dorință de a se combina cu femeile altor bărbați și incapacitatea de a-și menține interesul romantic pentru o femeie de îndată ce aceasta devenea „a lui". Roger ne-a mărturisit: „Cred că am privit mereu dragostea ca pe un concurs în care există învingători și învinși." Treptat, el a început să înțeleagă că o relație presupune să te bucuri de o altă persoană, nu să o îndepărtezi de lângă altcineva.

Cu ajutorul nostru, Roger și-a învins cu succes impulsul de a flirta cu femei care erau implicate în alte relații. La început, s-a plâns că nu exista nicio femeie singură care să-l intereseze. Am subliniat că lipsa entuziasmului se datora absenței plăcerii familiare (deși false) a victoriei față de o a treia persoană. Devenise dependent de acel sentiment al triumfului, de fapt o plăcere care inhibă durerea și nu are legătură cu dragostea altei persoane. Alerga după femei nu pentru că era foarte interesat de ele, ci pentru că, atunci când le câștiga, se simțea triumfător și foarte puternic.

După o perioadă, Roger a întâlnit o femeie liberă care i-a stârnit interesul. Munca noastră cu Roger constă acum în a-l ajuta să se bucure de această nouă metodă de relaționare.

Atunci când faza romantică decurge bine, copiii rămân cu un model solid și constructiv de interacționare cu prietenii, copiii și persoanele iubite. Ei îi copiază pe părinții care se iubesc și care își păstrează angajamentul de a acorda grija adecvată copilului lor. Modelul le permite copiilor să crească având relații semnificative ce rămân apropiate și neclintite în fața diferențelor de opinie sau a preferințelor contradictorii care duc la conflicte. Deoarece în copilărie mânia nu le-a periclitat relația cu părintele de același sex, la maturitate nu le este teamă să audă sau să-și exprime dezacordul. Deoarece în copilărie au continuat să primească atenție din partea părintelui de sex opus, chiar dacă acesta nu le-a acordat și atenția socială de care aveau nevoie, la maturitate ei nu se simt răniți sau respinși dacă un prieten sau un partener are interese sau opinii pe care ei nu le împărtășesc.

Atunci când faza romantică nu decurge așa cum ar trebui, copiii rămân cu un model de relaționare care le va intensifica dependența de nefericire și le va cauza probleme în găsirea și menținerea relațiilor apropiate la maturitate. Acest model îi poate face să devină exagerat de geloși sau de nerăbdători cu persoanele care au o perspectivă diferită sau care fac alte alegeri.

În final, îți vei îmbunătăți relațiile dacă îți acorzi timpul necesar pentru a identifica modelul de relaționare pe care l-ai importat din copilăria ta. Pune-ți următoarele întrebări: consideri prietenii niște competiții pentru câștigarea unei cantități limitate de plăcere? Sentimentele de gelozie fac ca orice relație să fie dureroasă? Îți este dificil să păstrezi sentimentele de apropiere de prieteni sau de parteneri ale căror opțiuni cotidiene sunt diferite de ale tale (ce film să vedeți, unde să mergeți în vacanță)? Ești atras

cel mai mult de persoane care nu sunt disponibile din punct de vedere emoțional? Ți se pare că preferi prieteni sau parteneri care tind să te domine și să te critice? Ți se pare că îți alegi prietenii și partenerii pe care să-i domini sau să-i subapreciezi? Îți pierzi interesul sau cauți să te cerți cu prietenul sau partenerul care devine foarte interesat de tine? Ai nevoie de celălalt pentru a te simți o persoană împlinită?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este afirmativ, atunci trebuie să îți reconsideri modelul de relaționare. În Partea a II-a, îți vom arăta cum să atragi relații satisfăcătoare și durabile care nu împărtășesc ipotezele negative despre relaționare pe care le-ai învățat în copilărie.

Mai presus de părinți

În acest capitol și în cel precedent am descris natura și cauzele dependenței de nefericire. Înainte de a privi mai în detaliu consecințele acestei dependențe, am dori să facem o pauză și să adresăm o întrebare pe care știm că mulți dintre cititorii noștri ar dori s-o pună: cum e posibil ca felul nostru de-a fi să fie stabilit la o vârstă atât de fragedă, iar efectele să se resimtă peste ani, în relațiile cu oamenii pe care îi întâlnim și în experiențele pe care le-am avut pe parcurs?

Instruirea primită în primii ani de viață de la părinți are cea mai mare influență, pozitivă sau negativă, asupra sănătății emoționale a individului, din două motive: (1) copiii se nasc iubindu-și părinții, crezând că aceștia sunt perfecți și dorind să-i imite; (2) în primii ani, mintea copiilor este suficient de imatură ca aceștia să nu poată evalua calitatea îngrijirii pe care o primesc.

Echilibrul oamenilor care posedă o stare interioară bună și de neclintit și un apetit doar pentru plăcerea constructivă nu poate fi afectat de persoane și evenimente întâlnite ulterior în

copilărie și la maturitate. În caz contrar, experiențele de viață pot avea un impact, pozitiv sau negativ, asupra calității vieții indivizilor care au dezvoltat o dependență de nefericire. Pentru că nevoia acestor indivizi pentru o stare de bine interioară se poate concretiza fie într-o adevărată, fie într-o falsă plăcere, alte persoane sau evenimente pot influența ceea ce ei consideră fericire sau nefericire, în încercarea lor de a-și menține echilibrul interior. Experiențele pozitive, cum ar fi confortul material, întâlnirea unor profesori sau șefi amabili și grijulii sau un anturaj pozitiv, pot întări aceste dorințe individuale de a-și satisface nevoile emoționale printr-o plăcere adevărată și constructivă. Experiențele negative — spre exemplu, faptul de a fi ținta rasismului și a discriminării sexuale, un anturaj care încalcă legea în mod regulat, profesori dominanți și tirani sau, mai târziu, șefi incorecți sau, pur și simplu, faptul de a avea mereu ghinion — pot întări acele tendințe de a apela la nefericire pentru a se simți mai bine.

Dacă ești dependent de nefericire, informațiile, sfaturile și strategiile pe care le vei găsi în această carte vor constitui instrumentele necesare pentru schimbarea echilibrului dintre căile pozitive și cele negative, dobândind o stare de bine interioară. Cu toate că a fost posibil să te simți neajutorat când nu puteai găsi o rezolvare, acum știi că, de fapt, în acele momente, deși inconștient, te confruntai cu experiențe dureroase. Vei învăța să înlături durerea deghizată în plăcere și să alegi plăcerea constructivă ca sursă a confortului tău emoțional.

Capitolul 3

Autosabotarea: consolidarea nefericirii

Dacă ești dependent de nefericire, efectele se pot reflecta în experiențele de zi cu zi în moduri pe care le poți recunoaște sau nu. Pot dăuna stărilor tale, dorinței tale de a te menține în formă și sănătos, de a păstra și a te bucura de relațiile apropiate și determinării de a reuși în cariera aleasă. Înainte de a face pașii necesari pentru anihilarea acestei dependențe și pentru preluarea controlului asupra propriei tale vieți, trebuie să cunoști modul în care ea te afectează. Acest capitol este o introducere generală referitoare la modul în care dependența de nefericire poate submina căutarea adevăratei plăceri și te poate împiedica să ai viața pe care ți-o dorești. Autosabotarea se poate consuma în orice perioadă a vieții tale. În Partea a II-a, îți oferim strategii practice pentru prevenirea dependenței de nefericire în anumite domenii ale vieții tale.

Dependența de nefericire te poate afecta în mai multe moduri:

- *Starea ta de bine poate depinde de evenimente exterioare.* Ți se poate părea dificil să accepți dezamăgirile, îți poți măsura valoarea prin succesele vizibile sau te poți evalua prin ochii celorlalți. Formele pe care acest dezechilibru le poate lua pot varia, dar rezultatul este același: când lucrurile merg prost, deseori ajung să meargă de două ori mai

prost. Există dezamăgirea, dar și pierderea încrederii în sine pe care aceasta o atrage în mod frecvent după sine.

- *Poți descoperi că, fără să îți dai seama, alergi după experiențe dureroase și nu după fericirea adevărată.* Poți experimenta diferite sentimente dureroase, cum ar fi depresia sau temeri nefondate. Poți alege greșit persoanele care să-ți fie prieteni sau iubiți sau ți se poate părea dificil să experimentezi apropierea și reciprocitatea cu persoanele potrivite. Ți se pare greu de păstrat sănătatea sau o stare fizică generală bună. Este posibil să fi ales o carieră care să nu fie pe măsura talentului tău sau ți se poate părea dificil să reușești într-un domeniu care îți place cu adevărat.
- *Experiențele fericirii adevărate pot deștepta nevoi nerecunoscute de nefericire.* În mod subtil, îți poți submina eforturile pozitive pentru atingerea scopurilor stabilite la serviciu, în relații sau pentru propria sănătate. Atunci când îți atingi un scop pentru care ai luptat mult, pot exista perioade inexplicabile de depresie, autocritică și nervozitate pe care nu le percepi ca fiind reacții față de succes. Îți poți atinge un scop și după aceea să faci un gest care să distrugă totul.
- *Deseori, dependența de nefericire se prezintă ca o dificultate ce regularizează nevoia de anumite plăceri.* Multe persoane care, de altfel, se simt stăpâne pe viața lor, se luptă pentru a-și controla pofta de mâncare și băutură, orele petrecute la serviciu și apetitul sexual.

Adevărata siguranță vine din interior

Dacă ai fost lăsat să plângi când erai copil, pedepsit sau dezaprobat pentru că te comportai ca un copil, probabil că uneori te-ai simțit nedemn de dragostea părinților tăi. Fără să știi, te-ai simțit confortabil (fericit) când erai nefericit, pentru că aveai convingerea

că asta și-au dorit părinții tăi. Probabil că ai simțit nevoia să dezvolți vechea necesitate de a recrea nefericirea deghizată, simțindu-te din nou nevrednic. În același timp, ți-ai înfrânat dorința nativă pentru genul de fericire care este generată mai degrabă de către experiențele pozitive decât de cele negative. Pentru a satisface acea dorință, ai apelat la surse externe, de pildă să obții ceea ce îți dorești sau aprobarea celorlalți. Până acum, echilibrul tău interior poate încă se mai bazează pe factori externi, care te fac atât de vulnerabil.

A face față dezamăgirii

Dacă starea ta emoțională depinde de factori externi, ai mare nevoie de o plasă de siguranță emoțională, care să îți amortizeze căderea atunci când lucrurile nu decurg așa cum ar trebui. Pierderile care îți zguduie echilibrul interior pot fi minore, de pildă pierderea unui stilou sau neputința de a obține bilete pentru concertul la care doreai să te duci, sau pot fi semnificative, cum ar fi îmbolnăvirea persoanei iubite sau pierderea slujbei. Accentuăm faptul că nu facem referire aici la tristețea pe care toată lumea o simte atunci când trăiește o dezamăgire sau un ghinion. În prezența unei dependențe de nefericire, tristețea datorată pierderilor de zi cu zi este deseori complexă, oamenii apelând la sentimente de neputință, rușine sau mânie față de ei înșiși sau de cei din jur.

Bebelușii și copiii mici care nu primesc mângâierea așteptată consideră că e dificil să se aline singuri prin modalități constructive atunci când nu sunt fericiți. Copiază ceea ce ei percep drept neplăcut din partea celor responsabili de binele lor atunci când dorințele nu le sunt îndeplinite. Așa cum am explicat anterior, în realitate, părinții tăi au vrut să fii cu adevărat fericit. *Dar, asemenea tuturor copiilor, ai considerat că intențiile părinților au fost de fapt efecte ale stării tale, induse de acțiunile lor.*

Toți părinții devin iritați și extenuați la un moment dat. Dacă părinții tăi au fost doar ocazional irascibili și nereceptivi, dezvoltarea ta emoțională nu a fost afectată, deoarece acele momente au fost niște excepții de la atmosfera obișnuită, când acordau atenție nevoilor tale. Dar dacă, cu cele mai bune intenții din lume, aceștia te lăsau să plângi în mod frecvent fără să încerce să-ți aline suferința, răspundeau negativ la dorințele tale de a fi aproape de ei și de a beneficia de atenția lor; s-au așteptat la mai multă maturitate decât erai tu capabil să oferi, te-au pedepsit sau erau prea permisivi (nu te-au protejat de consecințele imaturității tale), ai ajuns la concluzia că starea aceea neplăcută era bună, pentru că reprezenta consecința iubirii lor față de tine. Ai dezvoltat nevoia de a recrea acel sentiment familiar (neplăcut).

Copiii ai căror părinți îi izolează în mod regulat sau îi dezaprobă atunci când nu sunt fericiți se simt triști și sunt chiar nervoși, dar în interiorul lor sunt convinși că părinții le acordă dragostea ideală. Fără să își dea seama, ei confundă durerea de a fi neconsolați cu plăcerea profundă de a fi iubiți de părinții lor perfecți și, la maturitate, încearcă să se aline singuri recreând tristețea, supărarea și sentimentele de nealinare. Acesta este motivul pentru care mulți oameni nu pot trece peste dezamăgiri. Durerea provocată de o pierdere reală are la bază tendința inconștientă de a căuta confortul prin a te simți rușinat, neiubit, vinovat, înfuriat sau victimizându-te.

Dacă în copilărie ai fost în mod frecvent nealinat, este posibil ca la maturitate să te confrunți cu anumite lupte interioare atunci când lucrurile nu merg bine. Ți se poate părea dificil să-ți păstrezi echilibrul interior dacă pierzi un meci de tenis pentru care ai luptat mult sau dacă un raport la care ai lucrat asiduu este ignorat. Suferi pentru eșec și, ulterior, și pentru sentimentele de tristețe sau de mânie la care apelezi pentru alinarea dezamăgirii resimțite.

Carl

De fiecare dacă când eșua o licitație, Carl se simțea lipsit de valoare și era foarte deprimat. Chiar dacă era conștient de faptul că nu toate licitațiile erau o reușită, sentimentele lui negative erau atât de puternice, încât treceau câteva zile până își revenea și putea da din nou telefoane. Drept consecință, slujba lui era în pericol.

După ce am lucrat cu Carl o perioadă de timp, a început să-și dea seama că resentimentele atunci când pierdea o licitație erau complet exagerate. El și-a amintit: „În copilărie mă simțeam atât de umilit atunci când greșeam, încât făceam tot posibilul pentru a evita situațiile care mă puteau duce spre așa ceva. În liceu, nu am dorit niciodată să urmez cursurile de avansați pentru care eram potrivit. Am urmat mereu cursurile mai ușoare."

Carl își aduce aminte de multe momente în care era pedepsit pentru greșeli. Spre exemplu, își amintește că odată, când avea șase ani, a scăpat din greșeală un platou pe care îl ștergea. I s-a spus că este neîndemânatic și neatent și a fost pus să plătească pentru un platou nou din alocația lui pe câteva săptămâni. Deși detesta faptul că își pierduse alocația, niciodată nu a pus la îndoială motivul pentru care fusese pus să plătească platoul.

Aceste amintiri l-au ajutat pe Carl să observe că, atunci când lucrurile nu decurgeau bine, se alina singur cu nefericirea pe care o simțea imitându-și părinții care îl puseseră să plătească. Înainte, își observa cu greu răspunsurile autocritice pentru că i se părea că le merită și, mai mult, că erau potrivite. Acum, a realizat că părinții lui, cu care până în prezent a avut o relație bună, nu au dorit ca el să crească paralizat de greșeli și a recunoscut că reacțiile lor negative se bazau pe părerea eronată că scăpările au fost cauzate de neglijența și de îndărătnicia lui.

Carl a început să-și dea seama că trebuia să muncească de două ori mai mult decât prietenii și colegii lui pentru a fi la fel de echilibrat ca ei atunci când lucrurile nu mergeau bine. Mai mult, i-a luat destul de mult timp să înțeleagă că noi nu eram supărați sau dezamăgiți, atunci când pierdea o licitație. În cele din urmă, hotărârea de a fi mai blând cu el însuși

a căpătat mai multă putere, în timp ce dorința de a se alina prin autocritici a dispărut. Tot mai era dezamăgit atunci când pierdea o licitație, dar își păstra echilibrul interior, considerându-se o persoană valoroasă. Drept rezultat, nu i s-a mai părut atât de dificil să dea următorul telefon.

Dacă uneori te închizi în tine atunci când lucrurile merg prost, conștientizarea motivului pentru care reacționezi astfel reprezintă primul pas în eliminarea unei dureri care nu este necesară. Dacă concurezi pentru un post și nu ești acceptat, cu siguranță că vei fi dezamăgit. Dacă ești conștient de predispoziția de a reacționa la această dezamăgire simțindu-te deprimat, fără valoare sau pierzându-ți încrederea în tine însuți, începi să observi că aceste sentimente neplăcute prin care încerci să te mângâi sunt identice cu cele prin care erai „alinat" în copilărie. Această conștientizare reprezintă mecanismul de care ai nevoie pentru a înceta să îți provoci o dublă suferință atunci când lucrurile nu decurg așa cum îți dorești.

Valoarea nu se măsoară prin succes

Dacă nu ești sigur că ai fost iubit în copilărie, există posibilitatea să îți măsori valoarea prin succesele dobândite. Aceste succese pot fi majore, de pildă o promovare importantă, sau minore, cum ar fi câștigarea unui joc de cărți. Cu o astfel de miză emoțională, victoria poate deveni atât de importantă, încât îți este imposibil să te simți satisfăcut dacă nu reușești după ce depui atâta efort. În plus, o concepție foarte competitivă, determinată de teama de a pierde, poate face dificilă păstrarea unei relații apropiate cu prietenii și colegii.

Jeff

Jeff era un controlor de trafic aerian care juca golf pentru „a se relaxa". Totuși, starea lui se schimba cu fiecare etapă a jocului. Dacă juca bine, se

simțea îmbărbătat și era o companie plăcută pentru prietenii săi. Dar dacă nu ieșea așa cum voia el sau rata o lovitură, devenea ursuz și rezervat. Chiar dacă juca de dragul distracției, nu putea tolera ca altcineva să câștige. Dacă unul dintre adversari era foarte aproape de el sau înaintea lui, începea frecvent să vorbească atunci când acesta se pregătea să execute lovitura. Își muta mingea într-o poziție mai bună dacă el considera că nimeni nu se uită. Când prietenii i-au sugerat să nu mai ia jocul atât de în serios, s-a uitat la ei de parcă ar fi fost nebuni. Nu își putea imagina cum ar fi putut să nu mai simtă atât de intens jocul dacă râvnea după extazul pe care îl trăia atunci când câștiga. Totodată, se temea de dezamăgirea pe care o resimțea atunci când pierdea.

În cele din urmă, prietenii lui Jeff au început să găsească scuze atunci când acesta îi invita la o partidă. Într-un final, un prieten de-al lui a recunoscut că schimbările temperamentale și comportamentul nesportiv distrugeau jocul și că găsiseră un înlocuitor. În acel moment, Jeff ne-a contactat.

El știa de la început că victoria însemna totul pentru el, dar era convins de faptul că toată lumea simte la fel. Nu își putea închipui o altă modalitate de a te bucura de acea strălucire specială. Trecând lunile, Jeff a devenit treptat conștient că în mintea lui existau mereu comentarii negative la adresa lui. Spre exemplu, când a executat o lovitură slabă s-a considerat un prost. Cu acest gen de autocritică fermă, nu era de mirare că Jeff dorea să cunoască doar victoria, renunțând la sentimentele negative despre sine.

De îndată ce Jeff a început să evoce gândurile autocritice pe care le avea mereu pregătite în sinea sa, și-a adus aminte cât de neimportant se simțise în copilărie. Părinții și, după aceea, profesorii aveau așteptări mari de la el. Ne-a mărturisit: „Singurele momente în care adulții erau mândri de mine aveau loc atunci când echipa mea câștiga sau când reușeam să iau un 10." Deși de cele mai multe ori se simțea ca un ratat, Jeff își aduce aminte, de asemenea, că se simțea bine și atunci când părinții sau profesorii aveau așteptări mari de la el.

Pe parcursul tratamentului, Jeff a fost deseori convins de faptul că noi eram dezamăgiți de el pentru că nu reușea să facă un anumit lucru sau pentru că nu se schimba destul de repede. I-am putut arăta că el bănuia că vom aplica aceleași standarde imposibile pe care le-a experimentat în copilărie și pe care acum și le aplica singur.

El a început să realizeze că încerca în mod frecvent să se simtă mai bine tratându-se cu aceeași duritate pe care simțea că o merită pe vremea când era copil. Jeff a analizat încă o dată, la rece, așteptările pe care le avea de la el însuși și a realizat că acestea nu erau rezonabile. Drept rezultat al muncii noastre cu Jeff, vocile autocritice au început treptat să-și piardă din credibilitate.

Pe măsură ce a adoptat o atitudine mai pozitivă și mai relaxată față de el însuși, succesul nu i s-a mai părut a fi cheia echilibrului său emoțional. Puțin câte puțin, a început să se bucure de aspectele sociale ale jocului de golf și să treacă cu mai multă seninătate peste loviturile slabe sau ratate. Și-a rugat prietenii să îl ia în considerare dacă aveau nevoie de un înlocuitor și s-a simțit eliberat și fericit atunci când aceștia i-au mai acordat o șansă. A descoperit că se putea bucura de jocul cu prietenii chiar dacă acesta nu s-a desfășurat așa cum și-ar fi dorit el.

Dacă atunci când obții un succes te simți atât de bine în pielea ta, încât niciun alt lucru nu îți poate oferi o satisfacție mai mare, înseamnă că folosești plăcerea victoriei pentru a compensa sentimentele de insuficiență și de neîncredere în tine însuți. Problema este că, bineînțeles, succesul nu șterge de fapt sentimentele negative care trebuie să te aline și, mai mult decât atât, el reprezintă o fundație nesigură pe care este așezată starea noastră interioară de bine. Ocazional, cel mai talentat sportiv pierde un meci, cel mai deștept elev primește nota nouă și cel mai abil om de afaceri va suferi pierderi. Recunoașterea faptului că te folosești de succes pentru a opri vocile interioare autocritice și pentru a susține

încrederea în tine însuți este primul pas spre a învăța cum să te bucuri de eforturi în sine, indiferent de rezultate.

Cum te vezi pe tine prin ochii celorlalți

O altă consecință a dependenței de surse externe pentru a te simți valoros și merituos este că acorzi o importanță exagerată părerii celorlalte persoane despre tine. Cauți în mod constant aprobarea și laudele celor din jur și te poți trezi că îți schimbi înfățișarea, munca și modul de relaționare socială așa cum altfel n-ai fi făcut-o niciodată, devenind dificil să-ți dai seama ceea ce simți cu adevărat. Pe de altă parte, poți fi extrem de sensibil la cea mai mică urmă de critică ce poate conține sugestii constructive, și asta pentru că ție ți se par devastatoare, nu ajutătoare.

Sandy

Sandy a fost creatoare la o mare casă de modă. Avea un ochi format pentru culoare și un simț deosebit al modelului creativ și inovativ. Dar nu se putea simți satisfăcută de munca ei decât dacă îi plăcea și unui prieten sau coleg. Arăta schița și altor persoane și implementa sugestiile lor deoarece punea un preț mai mare pe părerile lor decât pe ale ei. În consecință, modelele ei nu erau decât niște umbre a ceea ce ar fi putut realiza dacă ar fi fost capabilă să aibă încredere în gândirea ei artistică. Sandy nu primea oferte importante și ne-a consultat deoarece credea că poate trebuia să-și schimbe cariera.

A crescut într-o familie care avea mari așteptări de la copii. Dacă ea realiza un desen și scria o poveste, părinții și, inconștient, mulți dintre profesorii ei, îi sugerau să facă schimbări după gusturile lor. În ciuda faptului că poveștile și desenele erau creații artistice, lui Sandy i se spunea: „Nu face soarele atât de galben" sau „De ce nu scrii un final diferit la povestea ta?" Când făcea schimbările sugerate, Sandy descoperea că munca îi era lăudată. Deoarece se simțea deja nesigură și nepotrivită pentru munca ei, Sandy avea nevoie de aprobarea altora pentru a-și

menține echilibrul interior. Curând, ea desena și scria doar pentru a atrage complimentele celorlalți, și nu pentru a se simți și ea bine. Era atât de mulțumită de laudele primite, încât nu și-a dat seama de prețul pe care îl plătea, și anume devalorizarea propriei creativități.

Încă de la început, lui Sandy i s-a părut dificil să lucreze cu noi. Imediat ce ne împărtășea un gând sau o experiență, dorea ca noi să ne exprimăm părerea. Spre exemplu, după prima noastră întâlnire a vrut să știe dacă noi credeam că ea ar fi trebuit să-și schimbe cariera. Când i-am spus că problema consta, în realitate, în faptul că propria ei părere nu conta și că nu era o soluție ca noi să-i spunem ce să facă, ne-a acuzat cu amărăciune că nu vrem să o ajutăm.

Sandy s-a luptat din greu cu durerea pe care a resimțit-o atunci când noi nu am vrut să intervenim și când a trebuit să își controleze singura viața. În cele din urmă, a început să simtă că țineam la ea într-un mod nou și diferit. A început să realizeze că ea însăși trebuia să decidă. Imediat ce concentrarea s-a schimbat de la ceea ce gândeam noi la ceea ce gândea ea, a experimentat libertatea de a fi judecătoarea propriilor creații și acțiuni. Modelele ei au început să reflecte această schimbare și adevăratele ei abilități au ieșit la iveală. Sandy a decis că își dorea să continue cariera pe care o alesese de la început.

Dacă ești o persoană care așteaptă să îi evalueze ceilalți eforturile, îți poți aminti cu siguranță că, atunci când părinții sau alte persoane importante aveau așteptări mari de la tine, deveneai convins că ideile, gândirea și deciziile pe care le luai nu erau destul de bune și că te simțeai mai în siguranță și mai bine când așteptai indicațiile celorlați. Deși așteptările lor erau nerealiste, părinții și alți adulți încercau să te ajute și nu își doreau să devii un adult căruia îi vine greu să aibă încredere în el însuși. Această informație te va ajuta să îți revii atunci când dependența de nefericire te determină să te simți mai bine devalorizându-ți propriile abilități sau supraevaluând competențele celorlați.

Căutarea consolării în nefericire

Dacă părinții ți-au înțeles greșit nevoile sau, dintr-un anumit motiv, nu au putut ține cont de ele, din dragoste pentru ei și în încercarea de a ține la tine însuți la fel cum țineau și ei, ai dezvoltat dorința de a te face fericit producându-ți disconfortul familiar altădată. Consecința importantă este că, deși faci alegeri care îți aduc adevărata fericire, uneori ți se pare că te afli în căutarea fericirii când, de fapt, nu încerci decât să recreezi ceea ce o persoană din exterior ar numi mai curând nefericire.

Dacă, fără să-ți dai seama, ai dezvoltat un apetit pentru o falsă plăcere produsă de nefericirea ta, este posibil ca adevărata plăcere să nu te mai satisfacă. În același timp, îți păstrezi dorințele de a experimenta adevărata fericire (și de aceea, citind aceste pagini, poți face schimbări în bine). Rezultatul este că viața ți se poate părea un montagne russe emoțional.

În anumite momente, de fiecare dată când experimentezi adevărata fericire, în adâncul sufletului poți simți absența nefericirii pe care ai confundat-o cu fericirea și poți încerca suplinirea ei. Noi numim reacția la plăcerea adevărată, care îi determină pe oameni, inconștient, să caute nefericirea *o reacție adversă la plăcere.* Reacțiile adverse la plăcere sunt o manifestare a dependenței de nefericire. Așa se explică, în anumite momente, cel mai controversat comportament uman — oamenii care „au totul" și după aceea distrug ceea ce au.

Reacțiile adverse la plăcere se manifestă tot timpul, în moduri banale. O adolescentă pe care o cunoaștem a fost invitată la balul de absolvire de un băiat pe care îl plăcea. Imediat după aceea, s-a gândit la faptul că nu fusese invitată la o petrecere la care unii dintre prietenii ei se duceau. În scurt timp, sentimentele ei bune s-au evaporat și se simțea mizerabil și nedorită.

Reacțiile adverse la plăcere sunt motivul pentru care oamenii reacționează, în mod frecvent, dar neintenționat, prin depresie sau *prin acțiuni contrare propriilor interese*. Poate îți amintești momente în care ai obținut succesul sau ai experimentat un alt gen de plăcere și după aceea ai reacționat creându-ți o stare negativă. Poate că te-ai simțit deprimat, te-ai luat la ceartă cu cineva apropiat, ai avut un „accident", ai pierdut un lucru de valoare sau ai uitat să îți îndeplinești o sarcină. În acel moment, aceste consecințe neplăcute probabil că ți s-au părut profunde și neașteptate. Acum poți observa că, uneori, atunci când experimentezi prea multă plăcere, ai nevoie de o circumstanță care să ți se pară familiară sau liniștitoare, dar nefericirea este aceea care te poate determina să recreezi disconfortul interior pe care l-ai învățat în copilărie.

Vestea bună este că atunci când poți recunoaște și anticipa reacțiile adverse plăcerii, ai început deja să te eliberezi din strânsoarea nerecunoscută până acum a dependenței de nefericire.

Autosabotarea în dragoste, la serviciu și a propriei sănătăți

Probabil că ai observat că atunci când îți stabilești un scop, uneori îți este greu să nu renunți la el. Probabil că îți este greu să dai startul sau începe să ți se pară sufocant și rămâi fără resurse. După aceea, un prieten sau un vecin îți vorbește despre o metodă care „dă rezultate" și o încerci. Este posibil să fi reușit pentru o perioadă, dar, în cele din urmă, vei descoperi că ți-ai pierdut dorința de a mai continua. Ceea ce probabil că nu ai știut până acum este că, cel mai adesea, dependența de nefericire îți sabota cele mai mari eforturi. Dacă ai fi știut dinainte acest lucru, probabil că nu ai fi fost atât de descurajat când ți-ai pierdut avântul sau ai renunțat și ți-ar fi fost mult mai ușor să continui de unde ai rămas pentru a-ți atinge scopul.

Elaine

Elaine era o femeie singură, în jur de douăzeci de ani, care se descurca destul de bine, fiind broker în domeniul afacerilor imobiliare. Problema este că situația ei financiară nu era deloc sub control și și-a dat seama câți bani avea în cont doar atunci când cecurile nu au mai putut fi plătite. Deși Elaine știa că dobânda era exagerat de mare, cărțile ei de credit erau mereu la limită. A pierdut câteva facturi și nu a mai ajuns să le achite și pe celelalte, ceea ce i-a distrus credibilitatea față de creditori și a fost obligată să plătească o rată mai mare pentru toate tipurile de credit.

Chiar Elaine a fost cea care și-a dat seama că problema cu banii i se trăgea din copilărie. Părinții ei aveau o situație finaciară bună, dar le era teamă că o răsfață prea mult pe Elaine, cumpărându-i multe lucruri. I-au stabilit o alocație fixă și o forțau să economisească dacă dorea să-și cumpere ceva. Elaine aștepta o eternitate până să-și cumpere o jucărie pe care și-o dorea. Făcând mereu economii, nu putea avea niciodată ceea ce își dorea.

În timp ce amintirile lui Elaine se concentrau mai ales pe momentele în care părinții ei îi refuzau jucăriile pe care și le dorea, nouă ni s-a părut că grija lor de a nu o răsfăța prea tare i-a determinat să nu-i ofere acesteia mângâierea și afecțiunea de care avea nevoie când a crescut mare. Dependența de nefericire pe care a învățat-o imitând comportamentul părinților s-a cristalizat într-un conflict legat de cumpărarea cât mai multor lucruri.

Deloc surprinzător, în momentul în care a putut avea propriile carduri de credit, s-a trezit că se luptă pentru a se descurca financiar. Când lucrurile s-au înrăutățit cu adevărat, a consultat niște planificatori financiari și a citit cărți despre administrarea banilor. Chiar a luat și un împrumut pentru a-și achita toate cărțile de credit, pe care de atunci le-a suspendat. Dar niciunul dintre aceste eforturi nu a dat rezultate, deoarece, după o perioadă, dependența ei de nefericire i-a slăbit hotărârea. A completat și a trimis un formular pentru un nou card de credit, care i-a fost trimis pe e-mail, a pierdut șirul cecurilor și și-a cumpărat lucrurile pe care și le dorea, fără să se gândească dacă și le putea permite sau nu.

Într-un final, când creditorii au amenințat-o că o vor acuza de imposibilitate de plată, ne-a consultat.

Am ajutat-o pe Elaine să înțeleagă că problema ei nu era doar gestionarea greșită a banilor, ci și dependența de nefericire. S-a privat de confort prin recrearea sentimentelor pe care credea, în copilărie, că părinții le doresc pentru ea. Deși la suprafață problema părea să aibă legătură doar cu administrarea deficitară a finanțelor, consecința era că își făcea mereu griji dacă își permitea să cumpere ceea ce își dorea. Nu a fost nimic greșit în reformele financiare de bază pe care le-a încercat. Adevărata problemă a fost că a presupus că acestea vor funcționa și a fost luată complet prin surprindere când soluția ei s-a dovedit eronată. De îndată ce a devenit conștientă de nevoia de sabotare a propriilor eforturi pentru a redobândi controlul asupra finanțelor, s-a concentrat pe schimbarea situației. A renunțat la cardurile de credit și a aruncat scrisorile nedeschise care solicitau să ceară altele noi. Și-a luat un carnet de cecuri în care îi rămânea o copie și în timpul ședințelor cu noi își planifica plățile. Când a început să se enerveze pentru că pierdea timpul, a ales să își planifice plățile înainte de a veni la o nouă ședință și după aceea ne arăta contul recalculat.

Bineînțeles că mai existau momente în care dependența lui Elaine de nefericire o trăgea înapoi și o convingea să cheltuiască mai mult. Dar, decât să se folosească de ocazia de a renunța la întreaga muncă pentru a-și reveni financiar, a planificat să elimine cheltuielile inutile. Treptat, Elaine a ieșit din datorii. Pentru prima dată și-a putut cumpăra ceea ce își dorea sau avea nevoie fără să creeze un haos financiar care i-ar fi dăunat mai târziu.

Dacă există domenii din viața ta pe care ai promis în repetate ocazii să le îmbunătățești, dar ți-ai pierdut hotărârea pe drumul spre atingerea scopului, există șanse ca în această direcție dependența de nefericire să se exprime cel mai puternic. În Partea a II-a, îți oferim sfaturi clare pentru a te putea ajuta în domenii cum ar fi **sănătatea și forma fizică, serviciul și relațiile.**

Păstrarea fericirii

Dependența de nefericire se poate afirma cu putere, cel mai stăruitor, atunci când te simți fericit. Probabil că tocmai ai avut un succes în carieră, ți-ai făcut un nou prieten sau te-ai îndrăgostit, ai pierdut acele câteva kilograme în plus care îți dădeau dureri de cap sau ai avut pur și simplu noroc. În loc să-ți savurezi fericirea, te simți deprimat, dezamăgit de tine însuți, nervos sau iritat. Sau poate chiar faci ceva autodistructiv: îți uiți cardul de credit într-un magazin, te împiedici de o bordură pe care ar fi trebuit s-o vezi și îți scrântești glezna, ești cât pe-aci să produci un accident sau îți cheltuiești banii într-un mod nechibzuit. Reacțiile adverse la plăcere pot fi foarte blânde, cum ar fi un sentiment temporar de neatractivitate, dar și foarte severe, de pildă punerea în pericol a slujbei sau rănirea „accidentală".

Poate, la fel ca majoritatea oamenilor, nu ai observat niciodată legătura dintre a te simți bine și, imediat după aceea, senzația de nefericire. Probabil că ai ajuns la concluzia că atât fericirea, cât și nefericirea sunt imprevizibile și incontrolabile. Acest sentiment de neputință apare pentru că experiența interioară a unei persoane este atât incontrolabilă, cât și tulburătoare.

Sau poate că ai observat că fericirea pe care o simți descori este curmată brusc de gânduri sau stări neplăcute sau de lucruri care „merg prost". Probabil că te-ai decis că fericirea este trecătoare și că este o nebunie să aștepți prea multe de la viață.

În fiecare caz, adevărata problemă este că o dependență de nefericire te face să te simți inconfortabil dacă ai parte de „prea multă" plăcere și o compensezi creând nefericire într-un alt domeniu al vieții tale.

Melanie

Melanie își crea singură probleme atunci când lucrurile îi mergeau bine. Dacă se simțea triumfătoare sau competentă, uita să se ducă la o întâl-

uire pe care o stabilise sau lăsa un prieten să o aștepte la un restaurant, își pierdea portofelul sau își lăsa cheile în mașină. Ea nu avea nicio idee că aceste incidente erau de fapt niște reacții adverse la sentimentul de fericire. Fiecare eveniment neplăcut părea să aibă loc din cauza neatenției. Melanie era mai atentă o perioadă, dar, în cele din urmă, își făcea singură rău. Când și-a uitat cheile în mașină, în timp ce motorul era pornit, și a pierdut o întâlnire importantă la serviciu, a decis să caute ajutor.

Am încurajat-o pe Melanie să reflecteze la ceea ce s-a petrecut în viața ei înainte de a-și uita cheile în mașină. Și-a dat seama că se simțise fericită pentru că fusese promovată. În timp ce lucra cu noi, Melanie și-a dat seama că de fiecare dată când era fericită simțea o nervozitate care nu-i dădea pace decât după ce acel sentiment de bucurie trecea. Uitarea cheilor în mașină era doar o manifestare a nevoii ei nerecunoscute de a-și redobândi echilibrul interior, creându-și disconfort.

Melanie a avut ocazia, de asemenea, de a vedea cum se manifestau aceste reacții adverse în relația cu noi. În mai multe rânduri, s-a simțit bine lucrând cu noi și era nerăbdătoare să ne reîntâlnească, dar a uitat să-și programeze ceasul și a dormit când trebuia să fie la programare. Odată a greșit ieșirea de pe autostradă și a întârziat 20 de minute. Pe lângă aceste experiențe, au existat momente în care și-a sabotat intenționat plăcerea pe care o anticipa în ședințele noastre, fiind convinsă că se lupta cu o dependență de nefericire.

La cererea ei, am ajutat-o să-și creeze un plan pentru combaterea reacțiilor ei adverse față de plăcere. De fiecare dată când se simțea optimistă, se gândea să se uite la chei imediat ce ieșea din mașină. A folosit serviciul companiei de telefonie în zilele când avea întâlnire cu noi. Și-a pus bilețele pe ușa frigiderului pentru a-și aminti de întâlnirile sociale și de zilele de naștere ale prietenilor.

I-am atras atenția că nevoia ei de se simți nefericită putea deveni temporar mai puternică, o reacție la noile ei soluții de a fi fericită. Pentru a se proteja de aceste reacții, și-a mai făcut un rând de chei ale mașinii, le-a pus în portbagaj și și-a rugat prietenii să o sune înainte pentru a-i reaminti că

trebuiau să se întâlnească. Într-un mod interesant, când Melanie reușea să preîntâmpine o astfel de reacție, deseori avea un coșmar în care se simțea prizonieră a ceea ce încercase să evite pe parcursul zilei. Spre exemplu, când un prieten a sunat-o să-i aducă aminte că aveau o întâlnire la prânz, de care Melanie ar fi uitat, ea ne-a spus: „Am visat că mi-am lăsat prietenul singur la restaurant, în timp ce eu rămăsesem în biroul meu, lucrând." Melanie a putut observa cât a progresat prin faptul că dependența ei de nefericire a putut rămâne doar la stadiul de vise.

Dacă începi să observi metodele prin care îți faci viața dificilă chiar atunci când te simți fericit, vei vedea că viața nu este atât de capricioasă și imprevizibilă pe cât credeai. *Tu ești cel care îți faci viața așa cum ți-o dorești, chiar și în situații la care nu te-ai fi gândit.* Cu acest nou mod de a acționa și cu strategiile pe care le vei găsi în Partea a II-a pentru preîntâmpinarea reacțiilor adverse la plăcere, vei afla metode de a anticipa astfel de reacții și de a împiedica declanșarea lor.

Subminarea victoriei

Poate ești una dintre persoanele care persevează doar până când își atinge scopul, constatând apoi că victoria de-abia câștigată îi scapă printre degete. Scopul poate fi atât neimportant, de pildă să te apuci de alergat, cât și semnificativ, de exemplu promovarea ca manager în compania unde lucrezi. Răsturnările de situație care au loc te pot surprinde, date fiind lunile sau chiar anii în care ai muncit din greu, și ți se poate părea foarte dificil să vezi că acestea sunt rezultatul reacțiilor tale adverse față de sentimentele pozitive și succesul dobândit. Legătura poate fi făcută cu greu dacă succesul tău este subminat de o problemă care apare din senin sau dacă rămâi triumfător, dar descoperi că nu te poți bucura de realizarea ta.

Seth

Administratorul unei firme, Seth, a „scăpat" de sărăcie pentru a deveni un pilon de bază al comunității. Ajuta conducerea orchestrei locale și a muzeului de artă și comisiile „panglicilor-albastre" pentru reforma guvernamentală. Seth își adora soția și era tatăl mândru și iubitor al celor patru copii ai săi. Între timp, și-a neglijat propriile afaceri. Cel mai important, deși avea venituri consistente, nu ajungea niciodată să-și plătească taxele la stat. După șapte ani în care nu își plătise nici măcar o taxă, a realizat că se afla într-un mare pericol și a venit să ne consulte.

Pe măsură ce am lucrat împreună, și-a amintit că și atunci când era copil își sabota succesul. Spre exemplu, datorită abilităților lui extraordinare de scufundător câștigase o bursă la un colegiu excelent, pe care părinții lui nu și l-ar fi permis niciodată. Imediat după ce a reușit să intre în echipa universității, în al doilea an, a început să riște din ce în ce mai mult, scufundându-se prea aproape de navă. Într-un final, s-a lovit la spate atât de tare, încât și-a fisurat o vertebră și nu a mai putut face scufundări. Bineînțeles, nu a realizat că riscurile pe care și le asuma și lovitura erau niște reacții adverse la plăcerea pe care o simțise atunci când primise bursa și reușise să devină scufundător. Acum, a observat că omisiunea lui de a plăti taxele a rezultat din aceeași dorință de a-și „otrăvi" roadele muncii.

Pe măsură ce a înțeles procesul, Seth s-a hotărât să nu lase ca dependența de nefercire să-i ruineze viața. A angajat un avocat și a evitat cu succes acuzarea, prezentându-i-se serviciului fiscal un plan pentru achitarea taxelor, plus dobânda și penalitățile. A angajat o contabilă care să aibă grijă de finanțele personale și i-a spus acesteia să-i ceară toate documentele necesare pe baza cărora trebuia să își achite taxele, în fiecare an. Seth a învățat să fie atent și la celelalte metode prin care era tentat să aibă un comportament riscant. Spre exemplu, a realizat că atunci când era singur conducea prea repede față de condițiile drumului.

Peste un timp, Seth s-a putut bucura de viață fără să-și mai cauzeze suferință. Reacțiile lui adverse au fost reduse la supărări mici, cum ar fi uitarea cărții pe care o citea în avion. Seth a realizat că aceste mici obstacole

erau reacții la progresul uimitor pe care îl făcea. Le folosea ca pe niște ocazii de a-și reînnoi hotărârea de a se bucura de viața pentru care muncise atât de mult.

Există oameni care își subminează succesul prin modalități invizibile pentru ei, deoarece disconfortul pe care și-l produc corespunde valorilor pe care le-au învățat în copilărie și pe care simt că le merită.

Sophie

Sophie a lucrat ani întregi la crearea unei companii de relații publice de succes. Apărea în reviste și era rugată să vorbească în cadrul unor conferințe naționale. Cu toate acestea, afacerea ei era în pericol de a falimenta deoarece i se părea teribil de dificil să trimită facturi clienților sau să încaseze banii care i se cuveneau. Se simțea inconfortabil atunci când se gândea să „alerge" după banii care i se datorau și spunea că aceștia nu erau foarte importanți. Din fericire, a luat în considerare îngrijorarea prietenilor dându-și seama că era pe punctul de a-și pune în pericol afacerea și atunci ne-a consultat pe noi. Sophie era o fire serviabilă. Pentru că era altruistă și se punea întotdeauna pe ultimul loc, acest lucru o făcea să se simtă valoroasă și fericită. Cât timp lucra pentru altcineva, o făcea la randament maxim, deși mereu i se păruse dificil să aibă încredere în ideile ei. Când compania pentru care lucra a fost cumpărată de una mai mare, și-a început propria afacere.

În timp ce afacerea se afla într-un proces de dezvoltare, Sophie avea un serviciu de facturare bine pus la punct. Când firma ei a început să funcționeze și a devenit o companie de succes, lui Sophie i s-a părut din ce în ce mai dificil să factureze și să colecteze banii. Spunea că era pur și simplu dezgustată de întregul proces al plăților. Cu cât se bucura mai mult de succes, cu atât mai puternică a devenit și nevoia ei de a se simți virtuoasă prin necolectarea banilor care i se cuveneau.

I-am explicat Sophiei că echilibrul interior era menținut de două surse incompatibile de bine: plăcerea adevărată a aprecierii și grijii pentru propria persoană și falsa plăcere (nefericirea deghizată) de a se simți serviabilă. Succesul a perturbat această balanță, iar ea încerca să-l restaureze sabotându-l. Dependența ei de a se simți valoroasă fiind serviabilă a fost efectiv ascunsă în spatele plăcerii de a renunța la banii care i se cuveneau.

Pentru o perioadă, Sophie nu a putut înțelege ceea ce spunem, deoarece s-a simțit foarte bine atunci când a refuzat să se concentreze pe facturarea și pe colectarea banilor. Deloc surprinzător, de fiecare dată când îi dădeam câte o factură, ajungea mânioasă la concluzia că noi ne făceam griji pentru bani, nu pentru ea. Ne-a spus că, dacă ne păsa într-adevăr de ea, nu aveam nevoie să fim plătiți. I se părea imposibil de crezut că noi ne doream cu adevărat să o ajutăm, dar că aveam nevoie să fim recompensați pentru eforturile noastre profesionale.

Pe măsură ce lunile treceau, munca cu Sophie a progresat, a recunoscut că eram dedicați fericirii ei chiar dacă îi facturam în continuare serviciile prestate. Cu toate acestea, ea nu putea aplica același raționament propriilor ei eforturi în ceea ce privește clienții. În cele din urmă, a observat că-și putea ajuta clienții cooperând bine cu aceștia, fără să-și depreciez propriile eforturi. Nu a trecut mult timp și a realizat singură că privarea ei de răsplată, care o făcea foarte fericită pentru că i se părea dezinteresată, nu era o virtute socială, ci mai degrabă o manifestare a dependenței de nefericire.

În timp ce Sophie își dorea să se schimbe, a pus la îndoială faptul că avea destulă forță interioară pentru a acționa singură. La sugestia noastră, a angajat un contabil cu jumătate de normă, a cărui unică sarcină era să factureze și să colecteze banii. Când a fost tentată să instruiască contabilul să nu factureze unui client sau să uite de datoria altuia, mai întâi discuta cu noi și reușea deseori să nu se mai amestece în treburile respective. Sophie a descoperit pentru prima dată că era cea mai fericită atunci când munca ei era apreciată și recompensată.

Dacă descoperi că îți atingi un scop la care ții mult și pentru care ai muncit din greu doar pentru a-l submina în vreun fel, înseamnă că se manifestă efectele dependenței de nefericire. În Partea a II-a, te vom ajuta să păstrezi și să sporești succesul pe care l-ai obținut.

Dependența de mâncare, băutură, sex și muncă

Cele mai multe dependențe sunt o expresie a dependenței de nefericire, dar pot fi interpretate și ca niște reacții adverse față de plăcere. Dependențele rămân atât misterioase, cât și dificil de remediat.

Recent, s-au depus mari eforturi pentru a explica faptul că acestea țin de genetică, fiind determinate de dereglarea unor substanțe sau a structurii creierului, dar cercetările nu au adus suficiente dovezi în acest sens. Cea mai puternică dovadă arată că dependențele nu sunt întipărite în creierele noastre, ci au rezultat din nevoia de nefericire pe care am deprins-o. Acest lucru se întâmplă deoarece dependențele sunt de fapt niște comportamente învățate, pe care mulți indivizi dependenți le pot elimina din comportamentul lor cu ajutorul unui proces psihoterapeutic sau prin participarea la grupuri de orientare a relațiilor.

Cele mai dependente comportamente reprezintă o expresie a dorințelor conflictuale care pot provoca reacții adverse la plăcere. Tocmai am discutat despre acest gen de reacții, în care persoanele nu știu dacă să aleagă între fericire și nefericire. Experimentarea plăcerii adevărate este precedată de o nevoie inconștientă de a experimenta nefericirea, în timp ce experiențele nefericirii rezultă dintr-o luptă pentru plăcerea constructivă.

În contrast, echilibrul interior al multor persoane dependente este susținut de plăcerea *simultană* rezultată din aceste două motive incompatibile. Cu alte cuvinte, persoanele dependente pot amesteca două surse total incompatibile de echilibru

interior — plăcerea adevărată cu cea distructivă (plăcerea care hrănește dependența pentru nefericire). Gurmandul îmbină plăcerea mâncatului cu vina de a mânca prea mult. În cele mai multe cazuri, persoanele își duc plăcerile la extrem, iar acest lucru le produce nefericire. Pe lângă cei care mănâncă prea mult, există și oameni care muncesc prea mult, care exagerează cu efectuarea exercițiilor fizice, care sunt în permanență în căutarea cuceririlor de natură sexuală sau consumă prea multe băuturi alcoolice.

Eleanor

Eleanor provine dintr-o familie în care mâncarea reprezenta o mai mare dovadă de dragoste decât afecțiunea fizică. Pe când era copil, Eleanor era rareori îmbrățișată și a învățat să accepte lipsa apropierii și să se alinte singură. Pe măsură ce a crescut și venea acasă supărată de la școală din cauza unui test la care nu se descurcase bine sau a ciondănelii cu un iubit, se simțea virtuoasă atunci când rezista tentației de a-și „deranja" părinții cu problemele ei. În loc să meargă la ei doar din simpatie sau pentru o îmbrățișare, se retrăgea în camera ei și se liniștea consumând dulciuri.

În adolescență, Eleanor apela la mâncare pentru a se consola, mai ales atunci când lucrurile mergeau prost. A luat în greutate, a încetat să mai facă exerciții fizice deoarece îi era jenă să fie văzută în haine de sport și a devenit supraponderală. A încercat diete peste diete, dar fără niciun rezultat. Pe la douăzeci de ani, a fost diagnosticată cu tensiune arterială ridicată și i s-a spus că trebuie să slăbească. Fiind încă incapabilă să-și controleze mâncatul, a apelat la noi.

Eleanor se considera o adevărată ratată. Simțea că-i lipsește motivația și ambiția pe care o aveau prietenii ei de a-și menține o greutate normală. Pe măsură ce am lucrat cu ea, a început să realizeze că, inconștient, a crescut crezând că izolarea ei fizică și singurătatea pe care le-a experimentat în copilărie au reprezentat, de fapt, dragostea și fericirea pe care părinții o doreau pentru ea. Atunci, a combinat nevoia de a se simți bine

recreând aceste sentimente (de nefericire) cu mâncarea, pentru a se simți simultan și rău, și alinată.

Am ajutat-o să considere plăcerea de a mânca diferită de mâncatul în exces. Când a realizat că folosește mâncarea ca pe o sursă de suferință, dar și de bucurie, Eleanor a găsit o nouă sursă de plăcere în îngrijirea corpului ei. Decât să se concentreze pe ce anume să mănânce, a început să se gândească dacă îi este sau nu foame. Dacă nu îi era, încerca să găsească alte surse de a se simți bine. La început, a ales activități sedentare, cum ar fi cititul unei cărți sau privitul la televizor, dar, pe măsură ce pierdea în greutate, Eleanor a descoperit că îi plăcea să se plimbe cu bicicleta. S-a înscris într-un club de ciclism, acest lucru făcând procesul de pierdere în greutate mai distractiv.

Eleanor știa de când lucra cu noi că, pe măsură ce preferința pentru adevărata plăcere devenea mai puternică, nevoile ei de a simți acea stare de bine ce provenea din metode distructive de plăcere începuseră să slăbească în intensitate. Era pregătită pentru episoadele de mâncat în exces, renunțând la dietă. Când mânca, putea să reziste pentru prima oară vocii care îi spunea: „Vezi, nu poți renunța — ți-ai distrus toată munca." Cu încurajările noastre, de fiecare dată când avea o cădere, se rededica dietei. Cum timpul trecea, Eleanor a învățat să anticipeze momentele în care cădea din nou în păcat și să le minimalizeze. Când simțea, din ce în ce mai acut, nevoia să mănânce, își făcea popcorn sau alte mâncăruri care să-i satisfacă nevoia, dar în moduri care erau mai puțin devastatoare pentru eforturile ei de a slăbi. După doi ani, Eleanor a pierdut suficient în greutate și după aceea a reușit să se mențină la kilogramele potrivite pentru ca tensiunea ei arterială să scadă și să se simtă normală și sănătoasă.

Echilibrul între plăcerea adevărată și cea distructivă poate varia. Spre exemplu, persoanele dependente de jocurile de noroc sau de substanțe interzise au parte de puține plăceri constructive și de multe distructive.

De îndată ce își dau seama că se află prinse în strânsoarea evoii distructive, dar și constructive, și că de la o vârstă foarte ragedă prima lor fericire a fost compusă din aceste două surse otal opuse, pot începe procesul de alegere a plăcerilor neacomaniate de efecte negative.

Partea a II-a

Alege fericirea

În Capitolele 4–7 îți vom arăta cum să pui în aplicare ceea ce ai învățat în Partea I, pentru a prelua controlul asupra propriei persoane și pentru a-ți schimba viața. Cel mai important mesaj al nostru este că *niciodată nu ești prea în vârstă și niciodată nu este prea târziu să-ți revii dintr-o dependență de nefericire și să alegi o viață pozitivă și satisfăcătoare.* Scânteia fericirii înnăscute si optimismul pe care l-ai avut atunci când ai venit pe lume nu au fost niciodată stinse de prezența dependenței de nefericire. Pot fi reaprinse prin intermediul unei vieți bine gândite și prudente.

Dacă suferi de dependența de nefericire, vei descoperi că, recunoscând-o, te vei simți atât eliberat, cât și puternic. Ca și alți oameni, ajungi la concluzia că nu mai poți controla anumite aspecte ale vieții tale. Cu siguranță că suntem afectați de șansă, dar șansa nu trebuie să determine adevărata calitate a vieților noastre. Chiar și atunci când te confrunți cu cele mai neplăcute evenimente, poți învăța să îți păstrezi echilibrul interior și să eviți căutarea alinării renunțând la tine sau la ceilalți.

Cu alte cuvinte, este posibil să nu poți recunoaște acest lucru, dar tu ești autorul aspectelor importante din viața ta, atât plăcute, cât și neplăcute. Această recunoaștere este cheia câștigării controlului asupra dependenței de nefericire și este necesară pentru a-ți face fiecare aspect al vieții bun și îmbucurător.

Dacă ai suferit de dependența de nefericire și efectele ei ți-au fost în mare parte necunoscute, probabil că nu ai avut șansa reală de a alege cum să-ți trăiești viața. Chiar și în cazul celor mai sincere intenții de a face alegerile corecte este posibil ca, inconștient, să-ți fi subminat multe dintre cele mai mari eforturi. De îndată ce a început lupta între nevoia necunoscută de a fi nefericit și capacitatea înnăscută pentru fericirea adevărată, ți se va părea mult mai ușor să te îndepărtezi de nefericirea care ți s-a părut mereu familiară și inevitabilă. Vei putea opta pentru relații satisfăcătoare, succesul la locul de muncă, un stil de viață sănătos, stabilitate emoțională și o viață mai bună.

La fel de important, cunoscând dependența de nefericire, vei fi pregătit pentru momentele în care îți vine să renunți la eforturile făcute. Definim renunțarea ca fiind dificultatea de a urmări o rezolvare. Atunci când știi că alegerile pozitive îți pot deteriora echilibrul interior, nu vei mai fi surprins sau descurajat de eșec sau de nevoia de a o lua de la început. Poți învăța să consideri aceste momente de renunțare ca făcând parte din procesul de vindecare și nu o pierdere a dorinței.

Probabil că te-ai considerat mereu o persoană unitară. Îți sugerăm să începi să te gândești la tine ca la o persoană care are argumente interioare compatibile și incompatibile pentru a justifica: (1) adevărata plăcere și (2) nefericirea (falsa plăcere) pe care ai confundat-o mai înainte cu plăcerea reală. Consecința acestei realizări este că trebuie să-ți evaluezi calitatea deciziilor. Faptul că faci o anumită alegere nu îți garantează plăcerea reală. Spre exemplu, șoferul care decide să-și continue drumul și să își facă norma, chiar dacă îi este somn, poate considera că face alegerea corectă. Dar, în realitate, dependența de nefericire îl determină să aleagă plăcerea falsă de a-și continua programul, chiar dacă face acest lucru în condiții riscante și nu pune siguranța pe primul loc, care este adevărata fericire.

Una dintre cele mai importante lecții constă în aceea că trebuie să te întrebi mai întâi dacă alegerea pe care o faci este atractivă pentru că îți satisface nevoia de dependență sau pe aceea înnăscută pentru adevărata plăcere. Un exemplu este cel al unei persoane care ține regim și care se simte foarte atrasă de dulciurile de pe rafturile magazinului. Conștientizarea faptului că plăcerea anticipată a consumului de dulciuri îți va mulțumi dependența de nefericire, subminând adevărata plăcere de a ajunge la o greutate normală, te va ajuta să reziști mai ușor.

Drumul invers: fazele recuperării

Etapele recuperării după dependența de nefericire sunt:

- Începutul (chiar dacă nu te simți pregătit)
- Episoadele în care îți vine să renunți
- Menținerea hotărârii chiar și atunci când aceasta începe să se evapore
- Părerea că ești o persoană care își revine de pe urma dependenței de nefericire

Fiecare etapă solicită o planificare și o vigilență diferite. Vei învăța că *adevărata definiție a progresului este „mai multe succese decât eșecuri, în timp"*, pentru ca să poți reacționa pozitiv la renunțări. În paginile următoare, îți vom furniza o descriere generală ale fazelor, pe care le vom denumi planuri de viață. După aceea, în Capitolele 4–7, îți vom arăta cum să depășești aceste faze cu succes pentru a-ți îmbunătăți viața emoțională, sănătatea, relațiile și experiența profesională.

Începutul (chiar dacă nu te simți pregătit)

Indiferent de aspectele vieții pe care îți dorești să le îmbunătățești, începutul poate reprezenta un adevărat obstacol. Majoritatea oamenilor știu exact ce anume au de făcut (trebuie să slăbească, să mănânce mai sănătos, să facă exerciții fizice, să-și termine treaba, să renunțe la fumat, să-și echilibreze carnetele de cecuri, să petreacă mai mult timp cu persoanele iubite etc.), dar li se pare, deseori, dificil să ia atitudine pentru schimbarea deciziilor. Amână data începerii — până după Anul Nou, după terminarea unui proiect la serviciu, după o excursie, după o zi aniversară sau în oricare alt moment în afară de acum.

Problema, bineînțeles, este că stabilirea datei de la care îți vei schimba viața în bine îți dă senzația că faci progrese, așa că este foarte ușor să greșești. Atâta timp cât ziua în care îți vei implementa bunele intenții se află în viitor, nu trebuie să te lupți cu dependența de nefericire. Pe măsură ce ziua respectivă se apropie, soluția ta începe să se clatine. Devii conștient de faptul că schimbarea vieții în bine presupune și o luptă interioară neplăcută și poți reacționa prin amânarea datei de începere. Asta te determină să te gândești din nou la sentimentul plăcut că faci un pas înainte și eviți confruntarea internă care se va declanșa în momentul primului pas. Și, bineînțeles, atunci când nu începi, reinstaurezi starea de disconfort cu care ai trăit atâta timp, gratificând astfel dependența de nefericire.

Dacă ești genul de persoană care știe ce îmbunătățiri să facă în viața sa, dar nu poți începe pentru că tot amâni data la care să faci primul pas, cel mai probabil ești intimidat de conflictul interior care simți că îți dă târcoale, imediat ce data respectivă se apropie. Amenințarea opunerii interioare te poate determina să amâni începerea în speranța că, după o anumită perioadă (Anul Nou, vacanța), îți va fi mai ușor să începi. În realitate, atunci când problema este dependența de nefericire, și nu sincronizarea,

primul pas nu va fi niciodată unul ușor. Inițierea unor alegeri constructive pentru tine însuți poate fi mereu provocatoare, deoarece renunți la o parte din nefericirea pe care ai confundat-o cu fericirea. Dacă aștepți să începi până când „te vei simți în stare", vei amâna toată viața acest lucru.

Strategiile următoare te vor ajuta să faci primul pas spre îmbunătățirile dorite:

- *Începe cu un proiect mic.* Identifică un scop modest (spre exemplu, să mergi un kilometru în fiecare zi, timp de 10 zile, pentru a slăbi trei kilograme, să-ți echilibrezi plățile timp de trei luni, să petreci o oră liniștită cu un prieten sau cu partenerul, să începi un raport în ziua în care îl primești etc.). Mulți oameni își stabilesc scopuri imposibil de atins (să slăbească cinci kilograme într-o săptămână, să alerge la maraton peste două luni, să economisească bani, să nu ia masa în oraș). Aceștia eșuează și renunță ușor.
- *Stabilește o dată de început, dar care să nu fie mai departe de câteva zile.*
- *Hotărăște-te ca, indiferent cât de tentantă pare o amânare a datei, să ignori acest lucru și să îți continui planul.* Pregătește-te pentru faptul că, pe măsură ce ziua se apropie, este posibil să crezi că nu mai vrei să faci acest lucru, că ești prea ocupat ca să începi sau că ți-ar fi mai ușor de realizat săptămâna sau luna viitoare. Dacă bunele tale intenții nu sunt suficient de puternice și vei fi tentat să amâni data începerii, reînnoiește-ți determinarea de a birui forțele interioare care vor ca tu să fii nefericit și stabilește o nouă dată, într-un viitor apropiat.
- *Când vine ziua respectivă, fă primul pas, fiind conștient de faptul că poate fi dificil pentru că hotărârea a slăbit.*
- *Fă ceva pentru tine, ca semn că ai început.*

Primii pași spre îndeplinirea scopului sunt o mare realizare. Totuși, imediat, trebuie să te pregătești pentru faza următoare a luptei pentru fericire.

Cedarea face parte din procesul de vindecare

Majoritatea programelor create pentru a te ajuta să îți îmbunătățești viața presupun în mod eronat că vei urma pașii cu ușurință. Chiar și tu crezi că, de îndată ce observi o îmbunătățire și faci primul pas, totul se rezumă la a pune un picior în fața celuilalt. Așa că atunci când prima cedare are loc (te ia somnul și nu mai faci exerciții, mănânci o felie mare din tortul de ciocolată pe care gazda l-a preparat, te uiți la televizor în loc să începi un raport, uiți să treci câteva cheltuieli, iar cecul rămâne fără acoperire), simți că începutul e descurajant. Când apar următoarele piedici, ajungi la concluzia că ți-ai stabilit un scop prea ambițios și poți renunța la tot.

Recunoașterea următorului precept va face mai dificilă instaurarea piedicilor care îți întârzie îmbunătățirea vieții: *din cauza dependenței de nefericire, cedarea nu este numai inevitabilă, dar face parte din procesul de vindecare.* Îți dorești cu adevărat să îți schimbi viața în bine și să cunoști fericirea reală. În același timp, o parte semnificativă a bunelor tale intenții s-a datorat nefericirii pe care ai confundat-o cu fericirea. Atunci când demarezi un program de îmbunătățire, imediat simți lipsa acelei nefericiri familiare și confortabile și încerci să o suplinești, sabotându-ți propriile eforturi. Cu alte cuvinte, cedarea este un fel de reacție adversă la plăcere (vezi Partea I). Vei vedea că face parte, de asemenea, din procesul de vindecare.

De îndată ce știi că în fiecare moment trebuie să îți furnizezi cele două surse incompatibile necesare echilibrului interior — fericirea adevărată și cea falsă, care este, de fapt, nefericirea deghizată — observi că procesul de îmbunătățire a vieții tale nu va

merge în linie dreaptă. Adevăratul progres este mai bine descris folosind metafora meciului de tenis. Atunci când pierzi un punct într-un meci de tenis, nu renunți, deoarece știi că încă mai poți câștiga meciul. În mod similar, te poți gândi la cedare ca la un punct câștigat de dependența de nefericire. Atâta timp cât ai mai multe puncte câștigate decât pierdute, vei fi învingător.

Există o diferență enormă între a te simți prins în capcană și învins de momente de cedare și considerarea lor drept momente care fac parte din procesul de vindecare. Când recunoști că momentele de cedare sunt normale și de așteptat, este mult mai ușor să te menții concentrat asupra scopului tău, să te aduni și să-ți reînnoiești determinarea.

Mai mult, când te aștepți la astfel de momente și nu le reprimi, poți descoperi că le poți folosi în avantajul tău pentru a deveni mai puțin vulnerabil în viitor. Dacă încerci să slăbești și, în ciuda bunelor tale intenții, te oprești la patiserie în drumul tău spre casă și îți dai peste cap dieta, în loc să ajungi la concluzia că nu ai destulă voință pentru a slăbi, te poți decide că de atunci încolo vei alege o altă rută spre casă.

Astfel de episoade pot avea loc în orice moment în drumul spre atingerea scopului propus, dar, de obicei, după ce ai înregistrat un anumit număr de astfel de momente și știi că le poți depăși, vei fi mai puțin descurajat de ele. Păstrarea hotărârii este o altă problemă. În mod paradoxal, cu cât faci un progres mai mare, cu atât determinarea ta tinde să se clatine.

Rămâi hotărât chiar și atunci când ești tentat să renunți

Pe măsură ce te apropii de scop, există șansa să observi că determinarea ta scade în intensitate. Această pierdere a dorinței poate lua diferite forme. Unele dintre cele mai obișnuite sunt:

- Nu mai vezi motivul pentru care să-ți schimbi viața și nu îți poți imagina de ce te-ai angrenat într-o astfel de cursă care îți face viața dificilă. După o lungă perioadă de luptă interioară, un bărbat pe care îl cunoaștem a reușit să se despartă, într-un final, de femeia care, în mod constant, îl critica aspru. Două luni mai târziu, își aducea aminte doar de calitățile ei, îi era teribil de dor de ea și nu-și dădea seama de ce o părăsise. A sunat-o și și-au reluat relația.
- Deși mai ai puțin până la atingerea scopului, locul în care ai ajuns este „destul de bun". Te hotărăști că nu ai nevoie să slăbești toate cele cinci kilograme, pentru că arăți mai bine acum după ce ai pierdut jumătate din ele.
- Ești plictisit de eforturile pe care le faci. Începi să crezi că exercițiile fizice sunt dificile și că nu mai poți ieși din casă.
- Te simți extenuat din cauza faptului că trebuie să lupți din greu pentru a schimba lucrurile și renunți la luptă. O femeie pe care o cunoaștem și-a echilibrat cheltuielile, pentru prima dată după mulți ani. Pe măsură ce lunile treceau, i se părea din ce în ce mai dificil să se liniștească și să analizeze extrasul de cont. A decis că nu poate face față luptei prin care trecea de fiecare dată când își analiza finanțele. Când a sosit următorul extras de cont, l-a ascuns într-un sertar.

Motivul pentru care îți pierzi hotărârea după ce faci un progres spre atingerea scopului propus este dependența de nefericire. Cu cât guști mai mult din adevărata fericire, cu atât devine mai acută nevoia pentru vechea, familiara atracție față de falsa fericire. Aceasta este explicația unui fenomen obișnuit: cu cât te apropii mai mult de atingerea scopului, cu atât acesta ți se pare mai puțin valoros. Cu aceste cunoștințe și cu strategiile specifice pe care ți le vom pune la dispoziție în următoarele patru capitole, vei putea fi

capabil să îți reînnoiești determinarea atunci când aceasta începe să „se clatine" și să continui să faci îmbunătățirile pentru care ai muncit din greu.

Consideră-te o persoană care își revine din dependența de nefericire

Dacă urmezi sfaturile și strategiile menționate aici și în următoarele patru capitole, trecând prin primele trei faze pentru învingerea dependenței de nefericire, îți vei atinge scopurile pe care ți le-ai propus. În acest stadiu, este posibil să fii tentat să te „scalzi" în plăcerea pe care munca ta ți-a adus-o și să lași garda jos. Dacă în trecut ți-ai atins un scop, dar ai observat că atunci când nu ai fost atent succesul tău s-a evaporat sau a fost subminat, acum știi că, în primul rând, trebuie să-ți păstrezi atenția trează.

Este adevărat că succesul naște succes. Vei descoperi un lucru: cu cât ești mai capabil să pui în aplicare ceea ce înveți aici pentru a neutraliza dependența de nefericire și a continua cu alegerile pe care vrei să le faci, cu atât te vei simți mai fericit și mai puternic. Falsa plăcere produsă de tiparele familiare de nefericire pe care le-ai considerat mereu consolatoare pălește atunci când contrastează cu adevărata fericire, aceea de a face alegeri pozitive. Spre exemplu, de îndată ce începi să experimentezi adevărata plăcere de a răspunde cu compasiune și în mod constructiv, mai degrabă decât cu nervozitate și autocritic atunci când lucrurile nu merg bine, falsa plăcere a mâniei și a autocriticii își pierde din intensitatea inițială.

Totuși, pentru că până acum ți-ai petrecut viața crezând că nu îți doreai nimic altceva decât fericirea, când cel puțin jumătate din timp căutai, inconștient, nefericirea, ai nevoie ca acele sentimente familiare de nefericire să mai supraviețuiască o bună bucată de timp. Acesta este motivul pentru care nu te poți bucura de succes și de aceea este bine să te gândești la tine ca la o persoană care își revine în urma dependenței de nefericire.

Când ajungi în vârful muntelui și te bucuri de priveliște, fii atent să nu cazi. Dependența de nefericire îți poate slăbi succesul în multe feluri. De obicei renunți la unele dintre câștigurile dobândite — pui câteva sau chiar toate kilogramele la loc, nu mai faci exerciții, amâni sau nu ții cont de termenele-limită. Dar poți descoperi, de asemenea, că îți provoci anumite probleme în domenii care par să nu aibă nicio legătură cu succesul tău — te rănești „din greșeală", te certi cu persoana iubită, te simți nervos sau deprimat. Nefericirea care rezultă îți poate altera plăcerea pe care ai simțit-o ori ți se pare dificil să-ți păstrezi câștigurile.

De îndată ce ai atins un scop pentru care ai luptat, trebuie să păstrezi terenul dobândit, fără să dai naștere unor probleme în alte domenii ale vieții. Dacă aluneci, recomandarea este aceeași ca mai înainte — realizează că anumite căderi sunt inevitabile, că nu îți diminuează succesul pe care l-ai atins și rededică-te scopului.

După un timp, pe măsură ce experimentezi adevărata plăcere a alegerii vieții pe care vrei s-o trăiești și devii, de asemenea, expert în ținerea dependenței de nefericire la distanță, nefericirea va păli. Atunci vei fi găsit adevărata fericire pe care trebuia să o cunoști. Cu puțină vigilență, vei putea face alegerile pozitive în orice domeniu al vieții tale și nu vei mai renunța la tine sau la ceilalți atunci când lucrurile nu merg așa cum erau planificate sau cum ai sperat tu.

Capitolul 4

Eliberează-te de stările dureroase

Dacă suferi de temeri nefondate, mânie sau suspiciuni, vinovăție, nervozitate, depresie, schimbări de stare sau fobii, probabil că ești ferm convins de faptul că nu ai niciun control asupra acestor emoții. Fără niciun dubiu, există anumite momente în care această convingere este perfect adevărată. Dacă mergi și ai din senin un cârcel la picior, te oprești pentru a te odihni până când te vei simți mai bine, dar dacă încerci o durere sufletească, nu există un remediu evident.

Îți vom arăta cum poți deține mai bine controlul asupra sentimentelor tale. Emoțiile dureroase fără o cauză anume sau care persistă o perioadă lungă de timp după un eveniment neplăcut sunt o expresie a dependenței de nefericire. Fără să conștientizeze, oamenii caută aceste emoții dureroase deoarece, în primii ani de viață, le-au interpretat în mod greșit ca fiind modul în care ei trebuiau să se simtă. Inconștient, au confundat emoțiile dureroase cu fericirea și, drept rezultat, au simțit nevoia să le experimenteze din nou. Doar în acest caz durerea emoțională este intenționată.

În timp ce poate fi surprinzător sau tulburător că, într-o măsură semnificativă, tu ești autorul acestor emoții, cunoașterea acestui lucru îți dă și ca putere. Deoarece emoțiile dureroase sunt, de fapt, niște obiceiuri învățate în copilărie, nu trăsături înnăscute,

acestea pot fi date uitării. De îndată ce acest lucru are loc, te vei elibera de o nefericire cauzată chiar de tine. Vei putea alege stări și emoții pozitive, care vor fi afectate doar de evenimente cu adevărat supărătoare.

O parte din procesul de dezvățare câștigă abilitatea de a distinge nefericirea „potrivită" de cea „benevolă". Nefericirea potrivită este un răspuns realist la un eveniment supărător. Cea benevolă este o exagerare sau o experiență pentru care ai luptat și care este folosită pentru a satisface dependența de nefericire. Tristețea, ca răspuns al unei pierderi importante, este inevitabilă. Dacă nefericirea benevolă este prezentă, răspunsul poate include depresie și anxietate exagerată față de pierderea actuală sau durează câteva luni sau câțiva ani. Răspunsul poate îngreuna situația, cauzează mânie nefondată sau suspiciune față de ceilalți, promovează convingerea lipsei de valoare sau a vinovăției. Spre exemplu, un bărbat pe care îl cunoaștem a trecut printr-o perioadă de nefericire benevolă atunci când mașina i s-a stricat în timpul vacanței, acest lucru obligându-l să mai aștepte o zi sau două până ce el și familia lui să-și poată continua vacanța. Soția și copiii l-au invitat să se distreze în familie, la piscina motelului. Dar nervozitatea pe care o simțea în urma stricării mașinii și întârzierea cauzată de acest lucru l-au determinmat să se simtă bine doar dacă stătea în garaj și monitoriza procesul de reparare a mașinii. Anxietatea copleșitoare cauzată de dependența de nefericire l-au împiedicat să profite de situație și să se bucure de timpul liber petrecut împreună cu familia sa.

Nefericirea benevolă poate apărea chiar și atunci când o persoană caută să exprimenteze, în mod inconștient, trăirea unor evenimente dureroase ca o modalitate de a gratifica dependența de nefericire. Spre exemplu, o femeie care a lucrat ani de zile, din greu, la scrierea unui roman, s-a simțit foarte deprimată atunci când o editură i-a acceptat lucrarea.

În acest capitol, îți vom arăta cum să anticipezi și, după aceea, cum să te eliberezi de suferința sufletească gratuită. Cu toate eforturile pe care le faci pentru îmbunătățirea vieții tale, cedarea face parte din procesul de vindecare și nu reprezintă un semn că drumul este anevoios sau că scopul este de neatins.

Distrugerea miturilor legate de personalitate

Probabil că cele mai comune concepții greșite despre personalitate sunt: (1) cele stabilite la naștere și (2) existența anumitor substanțe în creierul omului care „îl fac să fie astfel". Aceste păreri eronate au fost foarte rezistente, în ciuda faptului că nu există nicio dovadă clară a faptului că trăsăturile înnăscute sau chimia creierului sunt cauzele determinante ale personalității. Este adevărat că există o bază fizică a minții noastre, adică un creier care funcționează. Totuși, *aspectele personale și semnificative ale vieții noastre interioare sunt determinate de calitatea emoțiilor pe care le-am confundat cu fericirea atunci când eram copiii și pe care le căutăm astăzi, la maturitate.*

Este liniștitor, dar superficial, să susținem că stările emoționale dureroase sunt cauzate de ceva ce nu este în ordine în structura creierului nostru și că, în concluzie, noi nu avem nicio legătură cu determinarea stărilor noastre. Dar, în același timp, această noțiune este foarte descurajatoare deoarece plasează procesul de regularizare a emoțiilor permanent sub controlul nostru voluntar. Realitatea faptului că suntem, de fapt, în mod inconștient, autorii celor mai importante emoții este o descoperire pozitivă, deoarece păstrează posibilitatea de a putea alege să ne îmbunătățim calitatea vieții interioare. Multor oameni li se pare dificil de crezut faptul că emoțiile neplăcute care apar din senin sunt atât dobândite, cât și intenționate. Ei sunt convinși de faptul că o persoană nervoasă, deprimată sau neliniștită a fost astfel de la naștere sau

că a dezvoltat astfel de trăiri dureroase ca rezultat direct al unor procese biologice. Este adevărat că anumiți bebeluși sunt iritați la naștere, cu toate că nu au probleme fizice care să le cauzeze dureri. Dar fiecare copil a avut nouă luni de experiențe prenatale care, într-un anumit mod, i-au modelat reacțiile emoționale. Cercetările au arătat că fetușii mamelor foarte stresate sau deprimate produc niveluri neobișnuit de ridicate de hormoni de stres ca răspuns la stimulare și că aceștia rămân activi mai mult timp decât în cazul altor fetuși. Nu este deloc surprinzător faptul că la naștere acești copii sunt mult mai iritați decât alții.

Totuși, cu niște părinți informați, copiii foarte iritați la naștere devin calmi și optimiști. Nu s-ar fi întâmplat la fel dacă iritabilitatea era adânc înrădăcinată în creierul nostru.

Este posibil ca unii cititori să se întrebe: „Dar noi știm că medicamentele care afectează chimia creierului ajută oamenii deprimați sau anxioși. Nu este asta o dovadă a faptului că aceste stări sunt la origine biochimice?" Faptul că unele medicamente pot îmbunătăți starea emoțională a unor persoane nu confirmă faptul că motivul suferinței emoționale era de ordin biochimic. Este posibil ca medicamentele să aibă și un „efect placebo". Iar acest lucru se întâmplă pentru că o autoritate în domeniu are o intervenție prin care promite să ajute oamenii să se simtă mai bine. Există studii serioase care arată că multe dintre cele mai populare *tratamente psihologice nu au un efect mai bun decât* niște pastile cu zahăr, dacă oamenii nu știu pe care dintre ele le iau.

Mai mult, când medicamentele reușesc să aline durerea sufletească a unei persoane, acest efect nu are de-a face în niciun fel cu *motivul* durerii emoționale a persoanei respective. Dacă un produs chimic îți face durerea mai puțin acută, asta nu înseamnă că sentimentele tale de tristețe au ca sursă un dezechilibru chimic. Spre exemplu, dacă ai o durere de cap și iei un analgezic care îți ia durerea cu mâna, tot nu ai nicio idee dacă aceasta a

provenit dintr-o sursă emoțională, din mahmureală, dintr-o problemă vasculară sau din alte cauze. Înăbușirea durerilor sufletești nu este același lucru cu înțelegerea și vindecarea lor. Mai mult, toate medicamentele prezintă efecte secundare, care pot avea consecințe psihice foarte grave sau pot fi experiențe superficiale, de pildă stări de somnolență în anumite zile.

Probabil că cea mai solidă dovadă a presupunerii potrivit căreia motivul principal al suferinței emoționale nu este de ordin biochimic o constituie datele clinice care confirmă faptul că ajutorul psihologic competent poate elibera oamenii de o avalanșă de sentimente care le-au făcut viața neplăcută. Dacă emoțiile dureroase sunt înrădăcinate într-adevăr în creierul nostru, tratamentul terapeutic este posibil să nu funcționeze.

Multe cercetări au arătat că și cele mai grave probleme emoționale pot fi remediate cu ajutorul intervenției psihoterapeutice.

La un moment dat, am realizat un program demonstrativ care avea menirea să-i ajute pe așa-zișii adolescenți incurabili. Departamentul de Sănătate Mintală din Illinois a selectat cei mai violenți și cei mai rezistenți adolescenți la tratament. Aceștia erau atât de periculoși, încât niciun program din țară nu dăduse rezultate. Când i-am întâlnit, erau închiși pe viață în niște instituții de maximă securitate. Acești adolescenți reacționau la cea mai mică dezaprobare sau chiar și la un moment pozitiv, devenind teribil de nervoși. Deoarece au suferit în primii lor ani de viață abuzuri fizice și emoționale, principala formă de nefericire pe care au confundat-o cu fericirea era saturată de violență și a fost extrem de distructivă față de ei înșiși și față de ceilalți.

Pentru a exemplifica, unul dintre adolescenți i-a mărturisit terapeutului său că motivul pentru care îi era frică să meargă la școală era acela că păcălea pe toată lumea că citește când, de fapt, el abia știa să facă acest lucru. La scurt timp după asta, a fugit afară și a aruncat cu o piatră în parbrizul mașinii terapeutului său.

Plăcerea adevărată de a împărtăși un secret „rușinos" unui adult înțelegător l-a privat de nefericirea de a se simți îndepărtat de toată lumea, pe care a confundat-o mult timp cu fericirea și găsirea confortului. Fără să realizeze, a încercat să readucă falsa plăcere (nefericirea ascunsă) simțindu-se furios pe terapeut și distrugându-i acestuia mașina. Terapeutul i-a spus băiatului că îi înțelege supărarea, dar că nu trebuia să-și exprime mânia în acel mod și s-a hotărât să nu-și mai lase mașina la vedere. Tot atunci, l-a ajutat pe tânăr să înțeleagă că acest comportament era o reacție a progresului pe care îl făcuse lăsându-l să se simtă apropiat de el și împărtășindu-i secretul.

Când le-am oferit adolescenților un tratament psihologic pentru a remedia dependența lor de nefericire, toți au trăit schimbări dramatice. Cu toate că o schimbare petrecută în centrul administrativ a determinat finalizarea prematură a programului nostru, adolescenții au prezentat o stare îmbunătățită și au fost reintegrați în comunitățile lor. Cu permisiunea noastră, cu o singură excepție (pe care am prevăzut-o, deoarece a rezultat în urma finalizării premature a programului), ei rămân totuși membri activi ai societății. (Acest proiect este descris mai amănunțit în cartea lui Katherine Tyson, *New Foundations for Scientific, Social, and Behavioral Research: The Heuristic Paradigm*, Allyn and Bacon, Boston, 1995.)

Suferința reprezintă un mod de alinare deprins în copilărie

Așa cum am descris în Partea I, fiecare persoană simte la naștere că este iubită și iubitoare. Atunci când nevoile emoționale ale copiilor sunt satisfăcute, echilibrul lor interior se stabilizează. La maturitate, acești indivizi vor avea convingerea că sunt iubiți și iubitori chiar și atunci când au ghinion. La fel de important,

aceștia nu își vor provoca niciodată lor sau altora niciun fel de nefericire benevolă.

Atunci când nevoile emoționale ale copiilor nu sunt întâmpinate adecvat, ei presupun, în mod inconștient, că nefericirea pe care o trăiesc este dezirabilă, deoarece asta au vrut părinții lor să simtă. De îndată ce au confundat nefericirea cu fericirea, ei dezvoltă anumite nevoi de a reexperimenta aceste sentimente de nefericire. Fără să-și dea seama, încep să caute acele sentimente de nefericire, crezând, în mod greșit, că acestea sunt pozitive. Nefericirea de care oamenii devin dependenți îi poate face să se rănească, să întâmpine probleme atunci când vor să găsească sau să păstreze relații apropiate și au dificultăți în îmbunătățirea acestora.

Nefericirea de care oamenii pot deveni dependenți poate lua forma unor sentimente dureroase. Acest lucru este corect deoarece, atunci când nevoile copiilor nu sunt întâmpinate așa cum ar trebui, aceștia se pot simți rușinați, deprimați, nervoși, speriați sau mâniați. Fără să își dea seama, ei presupun că aceste sentimente sunt bune, pentru că sunt convinși de faptul că părinții lor doresc ca ei să se simtă astfel. Când cresc sau ajung la maturitate, apelează la aceste sentimente pentru alinare.

Stările dureroase sunt conștiente, dar nu și intenționate

Dacă suferi de anxietate, deprimare, vinovăție nefondată, iritabilitate sau alt gen de sentimente neplăcute, probabil că ai simțit că ele au apărut din senin. Totuși, fără să-ți dai seama, tu recurgi la aceste sentimente pentru că, în copilărie, le-ai confundat cu sentimentele bune pe care părinții tăi și le doreau pentru tine. Acum te întorci la ele pentru a te simți „bine", pentru a te liniști atunci când ai suferit o pierdere și ca reacție atunci când te bucuri de prea multă plăcere.

În acest sens, emoțiile neplăcute sunt conștiente, cu toate că tu ai impresia că îți sunt impuse din exterior. Beneficiul desco-

peririi faptului că tu ești autorul lor îți dă puterea de a le transforma pe cele negative în unele pozitive.

Ești autorul viselor tale

La fel ca și în cazul emoțiilor, tu ești adevăratul autor al viselor tale. Atunci când oamenii iau în considerare natura viselor, tind să uite să acestea sunt produsul minții noastre, la fel ca visatul în timpul zilei sau ca analizele logice. *Chiar și atunci când sunt neplăcute și înspăimântătoare, visele noastre ne furnizează experiențe pe care le căutăm, atât conștient, cât și inconștient.*

Visele pot satisface atât nevoile de fericire adevărată, cât și pe cele de nefericire. Mai mult, același vis poate fi folosit pentru satisfacerea ambelor nevoi.

Libby

După multe ședințe și eforturi, Libby era pregătită să iasă dintr-o relație abuzivă. După ce și-a închiriat un nou apartament, a visat că se mutase în acel apartament și descoperise că tot acolo stătea și fostul ei partener. Din ședințele noastre, știa că motivul pentru care a visat că partenerul ei a urmărit-o și că s-a mutat cu ea era că dependența ei de nefericire o făcea să creeze în visele ei acea falsă plăcere pe care o trăise în cadrul unei relații abuzive la care tocmai renunțase.

Părinții lui Libby au fost foarte severi și au trimis-o la școli care pedepseau elevii foarte dur pentru neascultare. Ea a perceput în mod greșit tratamentul dur pe care l-a primit, ca fiind o metodă de a fi iubită. Inconștient, a continuat să urmărească o astfel de „afecțiune". Libby știa că era un semn de progres faptul că ne-a împărtășit nevoia ei de a se simți iubită prin crearea unor situații abuzive în visele ei, iar în același timp făcea pașii necesari pentru a pune capăt nefericirii din viața de zi cu zi.

Se întâmplă deseori să te trezești având coșmaruri atunci când începi să faci un progres spre îndeplinirea scopului tău. Cu cât

progresezi mai mult, cu atât ai mai multe coșmaruri. Acestea sunt un fel de mânie îndreptată spre propria persoană pentru că ți-ai permis plăcerea adevărată de a face progrese spre atingerea unui țel ce presupune privarea de nefericirea familiară pe care, în mod inconștient, ai confundat-o cu fericirea.

David

David, manager la o fabrică, era în pericol de a fi concediat pentru că era prea dur cu subordonații lui. După o zi în care abia și-a stăpânit ieșirile după ce un muncitor a făcut o greșeală ce a dus la oprirea liniei de fabricație, a visat că se uita peste niște acte când șeful său și-a făcut apariția și l-a concediat pe loc. După aceea, toți muncitorii l-au batjocorit, l-au amenințat cu uneltele și l-au alergat până l-au alungat din fabrică.

A fost foarte zguduit de coșmarul lui, până când a înțeles că acesta reprezenta mânia pe care o simțea față de el însuși pentru că încerca să fie mai calm la serviciu. Coșmarul i-a satisfăcut dependența de nefericire adoptând niște impulsuri autodistructive și provocând acea suferință emoțională pe care a reușit să și-o îndepărteze în stare de veghe.

Metode dure de dezvățare

Deoarece emoțiile puternice care interferează cu abilitatea de a avea viața pe care ți-o dorești reprezintă rezultatul unei confuzii timpurii între nefericire și fericire și pentru că acestea sunt într-o continuă competiție cu dorința ta înnăscută de a experimenta fericirea originară, te poți dezvăța de ele și le poți lăsa în urmă. În experiențele noastre clinice am văzut, în repetate rânduri, persoane eliberându-se de depresie, anxietate, vinovăție nefondată și alte sentimente dureroase care le-au chinuit ani întregi.

Ceea ce urmează este o privire de ansamblu asupra sfaturilor care te vor ajuta să-ți revii în urma nefericirii benevole:

- *Acceptă faptul că există o metodă necunoscută ție care, atunci când te simți rău, te face să te simți în același timp confortabil și liniștit.* Există o mare varietate de emoții care produc suferința și care ți se pot părea familiare și, așadar, alinătoare, inclusiv depresia, anxietatea, teama (fobiile), lipsa unui scop, neajutorarea, mânia, suspiciunea, singurătatea și autocritica.
- *În continuare, încearcă să identifici momentul când ești predispus cel mai mult să cauți astfel de emoții!* Unii sunt mai vulnerabili atunci când se simt fericiți. O femeie pe care o cunoaștem a reacționat față de sentimentul de a se îndrăgosti simțindu-se terorizată de faptul că iubitul ei, care călătorea mereu în interes de afaceri, putea muri într-un accident de avion. Uneori, alte persoane intră în astfel de stări emoționale ca o metodă de a se alina atunci când ceva nu merge bine în viața lor. Un contabil care pierduse un client important a fost înfrânt de un sentiment de vinovăție și era incapabil să facă pașii necesari pentru a înlocui clientul.
- *De îndată ce cunoști circumstanțele unei stări dureroase, poți descoperi că, anticipându-le, vei putea să le preîntâmpini.* Dacă nu, cel puțin vei controla mai bine acea emoție. Spre exemplu, este mult mai greu să crezi că persoana iubită este pe punctul de a se îmbolnăvi foarte grav decât să experimentezi sentimentul și, în același timp, să știi că aceasta nu este o viziune adevărată a viitorului, ci mai degrabă o metodă de a răspunde cu „prea multă" plăcere sau cu o dezamăgire. Pe măsură ce vei deveni capabil să-ți ții în frâu stările dureroase, adică pe măsură ce devii conștient de faptul că apelezi la ele pentru a te liniști în anumite circumstanțe, acestea vor fi din ce în ce mai neconvingătoare și, prin urmare, mai puțin copleșitoare.

- De îndată ce îți poți ține în frâu aceste sentimente, ești pe drumul cel bun spre recuperare. Vei avea parte de experiența unei stări dureroase în timp ce sinele „normal" rămâne *funcțional* și *capabil* s-o blocheze. În cele din urmă, depresia, anxietatea sau iritabilitatea nu vor mai fi resimțite ca o avalanșă, ci mai degrabă ca o mică neplăcere, cum ar fi o ușoară durere de cap, care îți va trece dacă va fi ignorată. Într-o bună zi, vei descoperi că nici nu vei mai băga în seamă aceste stări dureroase care ți-au creat probleme.

În paginile care urmează, vom oferi strategii specifice pentru a te ajuta să urmezi sfaturile și să renunți la confortul familiar al nefericirii benevole.

Diferența dintre nefericirea adecvată și cea benevolă (pe care ți-o produci singur)

Deoarece emoțiile au un efect profund asupra experienței tale și a lumii, ele par reale. Și sunt adevărate deoarece tu le simți astfel. Dar asta nu înseamnă că-ți lipsește puterea de a te simți și altfel. Așa cum am spus, există două tipuri de emoții: cele care sunt niște reacții potrivite la evenimente și cele pe care, inconștient, ți le provoci singur. Emoțiile potrivite pot fi pozitive și negative. De exemplu, dacă te îndrăgostești te simți bine, dar aflarea veștii că ești părăsit cu siguranță te va face să te simți rău.

Dacă nevoile emoționale ale copiilor sunt întâmpinate în mod adecvat, la maturitate, emoțiile pe care și le-au provocat singuri vor fi doar pozitive și niciodată negative. Ca adulți, se vor simți mereu bine, iubiți și iubitori. Nu vor fi niciodată deprimați sau nu vor simți că alte sentimente de acest gen reprezintă o sursă pentru confortul și starea lor de bine. Pe de altă parte, dacă nevoile emoționale ale copiilor nu sunt întâmpinate adecvat sau

în mod constant, nefericirea este confundată cu fericirea și aceștia învață să se simtă bine simțindu-se rău. Când acești copii ajung adulți, își vor provoca sentimente neplăcute și o nefericire benevolă.

Condiția necesară pentru a te elibera de stările dureroase este să înveți să deosebești nefericirea adevărată de cea gratuită. Unora le place să-și noteze trăirile zilnice. Chiar nu contează cum faci acest lucru, dar este important să începi să-ți notezi gradul în care nefericirea ta este gratuită, adica produsă chiar de tine. Spre exemplu, dacă ai suferit o pierdere sau ai fost dezamăgit, probabil că te vei simți într-o oarecare măsură trist, dar este posibil să ai și o suferință profundă care este exagerată în comparație cu pierderea pe care ai trăit-o. Aceste sentimente reprezintă nefericirea gratuită.

Sfaturile următoare te pot ajuta să faci diferența între nefericirea adecvată și cea gratuită:

Nefericirea adecvată

- Este întotdeauna rezultatul direct al unui eveniment cu adevărat neplăcut (de exemplu, îmbolnăvirea sau decesul unei persoane iubite, pierderea unei slujbe pe care ți-o doreai mult sau ratarea unei promovări pentru care ai muncit din greu).
- Include dezamăgirea sau sentimentele de tristețe și, în cazul unor pierderi serioase, sentimente de nervozitate deosebite.
- Nu include sentimentele de autocritică grave, depresia constantă, mânia neprovocată, absenteismul sau temerile și anxietatea nefondate.

Nefericirea benevolă

- Poate include sentimente dure orientate spre propria persoană, depresia cronică, o stare de absență sau temeri, anxietate, suspiciune și mânie nefondate.
- Te poți simți împovărat din cauza unei mari pierderi. Spre exemplu, un bărbat pe care îl cunoaștem a descoperit că i s-a deteriorat auzul. Deoarece a trebuit să se acomodeze cu ideea că nu mai aude bine, a fost copleșit de rușinea la gândul că va purta un aparat auditiv. Drept rezultat, nu a purtat imediat aparatul auditiv și a devenit foarte frustrat din cauza faptului că nu putea auzi bine când se afla în societate.
- Nu are, neapărat, vreo legătură cu un eveniment supărător. Nefericirea gratuită poate surveni în urma unor sentimente bune sau ivite „din senin".

Cunoaște-te pe tine însuți:
cum și de ce ai parte de o nefericire gratuită

În primul rând, identifică genul de nefericire benevolă care îți produce cea mai mare suferință. Probabil că te tulbură cel mai mult faptul că te simți „la pământ" sau că ești frământat de gânduri îngrijorătoare sau de sentimente pe care nu le poți înlătura. Este posibil să fii conștient de acest gen de nefericire care te supără. Spre exemplu, îți poate fi teamă să zbori cu avionul sau poți fi teribil de emoționat atunci când ții un discurs în fața unui public. Sau poți experimenta un gen special de nefericire gratuită care este invizibilă, deoarece a existat ca un fel de „zgomot de fond" al anxietății, depresiei, oboselii sau autocriticii. Concentrându-te pe disconfortul de fond, poți începe să îi observi prezența sau absența.

De îndată ce ai identificat sentimentele negative care interferează cu viața ta, ține evidența lor. Probabil, la fel ca teama de a zbura sau de a vorbi în public, acestea sunt stimulate de o activitate particulară. Alte sentimente se pot ivi din senin. Sau este posibil ca ele să te copleșească după ce te-ai simțit bine sau după ce ai suferit o dezamăgire la care nu te așteptai. Ia-ți „temperatura" emoțională pe parcursul unei zile. Spre exemplu, în cazul în care te simți fericit și satisfăcut, notează dacă și când această stare este înlocuită de sentimente negative! Analizează-te mereu până când observi apariția unui tipar!

Jill

Jill era o profesoară de istorie necăjită din cauza unor sentimente de depresie. După ce râdea cu gura până la urechi, sentimentele de depresie o copleșeau. Cel mai grav era faptul că nu putea preveni aceste sentimente care apăreau și dispăreau la întâmplare. Drept rezultat, se simțea neajutorată și nu se putea bucura de sentimentele bune atunci când le avea, deoarece nu știa când urmau să fie înlocuite de unele negative.

Jill se resemnase să aibă o viață care era, periodic, apăsătoare, până când a învățat despre dependența de nefericire. De îndată ce a înțeles că, inconștient, era tristă pentru că în trecut confundase acest sentiment dureros cu fericirea, s-a simțit mai puțin neajutorată. A început să țină un jurnal în care își nota aceste sentimente neplăcute. A notat cum s-a simțit înainte ca episoadele de depresie să apară și cât au durat acestea.

Spre surprinderea ei, a descoperit că exista un anumit tipar al depresiilor. Acestea aveau loc la scurt timp după ce se simțea fericită în legătură cu un anumit lucru. De fapt, cu cât se simțea mai bine, cu atât era mai deprimată pentru mai multă vreme.

De îndată ce Jill a identificat acest model, s-a uitat în urmă și a observat că așa se întâmplase mereu. A doua zi după ce s-a căsătorit, s-a simțit atât de deprimată, încât i-a spus soțului ei că este bolnavă, pentru a-i explica acestuia de ce nu putea fi mai afectuoasă. A realizat că, la o zi

după ce cursurile ei au decurs bine și s-a simțit mândră de felul în care predase și era încântată de progresul făcut de elevi, pe când conducea spre casă a început să se concentreze asupra acelor aspecte ale vieții ei care nu erau perfecte și a ajuns acasă simțindu-se nesatisfăcută și iritată. În același timp, observa că atunci când avea câte o zi mai proastă — își pierdea cumpătul în clasă sau lecția nu decurgea așa cum și-ar fi dorit — se simțea liniștită.

Înarmată cu aceste informații, Jill a început să observe că este fericită. Știa că acest lucru însemna că avea nevoie să fie foarte atentă la reacțiile adverse apărute față de sentimentele ei pozitive. Uneori, doar știind că dependența de nefericire o tenta să retrăiască sentimentele familiare ale nefericirii, ținea depresia la distanță. Chiar și atunci când se simțea tristă, era de obicei pregătită. Deoarece sentimentele aveau un sens pentru ea și erau așteptate, nu mai păreau atât de copleșitoare, iar ea nu se mai simțea neajutorată.

O privire în viitor: anticiparea nefericirii benevole

De îndată ce ai anticipat atât emoțiile care îți creează cele mai mari probleme, cât și experiențele din care cel mai probabil izvorăsc ele, poți începe să lucrezi la anticiparea sau la prevederea emoțiilor neplăcute înainte ca acestea să aibă loc. Cheia este să devii mai atent la starea ta emoțională și la cum se schimbă aceasta.

Dacă ești genul de persoană care tinde să exagereze experiențele negative, adunând în interiorul său sentimente negative de autocritică, vinovăție, depresie sau anxietate, poți învăța să fii mai atent atunci când ceva nu decurge bine — spre exemplu, atunci când ești într-un impas la serviciu, pierzi un joc sau distrugi un obiect.

Pat

Pat lucra într-un birou cu mulți colegi care păreau să se simtă foarte bine atunci când discutau despre alți colegi în lipsă. Pat lua masa cu un coleg

de birou pe care îl considera prieten. În subconștientul ei, auzea acel „prieten" spunând ceva negativ despre ea. Pat reacționa punând accentul pe comentariul negativ și simțindu-se expusă din punct de vedere emoțional și teribil de supărată și dura uneori chiar și o zi sau două până când reușea să-și recâștige echilibrul interior.

Ca rezultat al lucrului cu noi, Pat a învățat că până și cele mai dureroase părți ale nefericirii pe care ea o trăia nu erau rezultate ale trădării unui coleg considerat prieten, ci veneau din durerea la care apela ea pentru a face față dezamăgirii.

Ea a rememorat: „Din câte îmi aduc aminte, de fiecare dată când ceva nu mergea bine — stricam o jucărie sau căderam și-mi juleam genunchiul —, părinții mei descopereau câte o metodă de a mă face să mă simt vinovată. Odată, când iubitul meu m-a părăsit pentru cea mai bună prietenă, părinții mi-au spus că a fost de fapt vina mea pentru că nu m-am străduit destul să-l fac fericit." Pat a observat că a copiat încercările greșite ale părinților ei de a o ajuta să se simtă mai bine în urma pierderii suferite și a învățat să-și găsească liniștea în autocritică.

Înarmată cu aceste cunoștințe, Pat a început să identifice și să anticipeze mai bine sentimentele de rușine și depresie la care apela atunci când se simțea trădată. După o întreagă zi de întâlniri la care a fost împreună cu o colegă, Alicia, Pat a aflat de la o altă colegă că aceasta i s-a plâns: „Pat își dă aere și se comportă de parcă ea ar fi șefa." Pat și-a putut spune imediat: „Înainte de a mă simți îngrozitor, mai bine mă gândesc puțin la acest lucru." Și-a dat seama că Alicia era probabil invidioasă că ea făcuse niște sugestii excelente la întâlnire, iar comentariile șefului îi erau favorabile. Anticipându-și reacția autocritică la comentariul negativ al Aliciei, Pat s-a simțit capabilă s-o înlăture cu ajutorul unei doze de realism.

Pat a descoperit că, anticipându-și valurile de depresie și rușinea care o asaltase de fiecare dată când auzea un comentariu negativ, își putea menține sentimentele dureroase la un nivel suportabil.

Dacă ești genul de persoană care a învățat, fără să-și dea seama, să reacționeze la dezamăgire prin autocritică, nervozitate, iritare, confuzie, neajutorare sau depresie, îți poți spune singur atunci când experimentezi o pierdere: „O să am parte de un necaz." Uneori, prin simplul fapt de te gândi la nefericirea gratuită, o ții la distanță, și chiar dacă te simți deja prins în capcana ei, vei fi pregătit și nu vei fi luat prin surprindere. Vei găsi metoda de a slăbi puterea pe care nefericirea benevolă o are asupra ta. Cunoștințele prin care ai anticipat-o și faptul că este o metodă familiară, dar inadecvată de a te alina atunci când lucrurile nu merg bine, pot ține la distanță această nefericire și te pot face să te gândești așa cum o făceai înainte de a se petrece acest lucru. Adică, poți învăța să îți păstrezi poziția și să eviți să fii de acord cu acea voce care îți spune că ești de condamnat și vinovat, și după aceea să te scufunzi în sentimente de depresie și anxietate.

Poate că atunci când vei identifica durerile emoționale pe care ți le provoci singur, vei descoperi că ești o persoană care tinde să simtă negativ ca reacție la experiențele pozitive. În acest caz, mai degrabă experiențele pozitive decât cele negative vor deveni ocazia anticipării nefericirii benevole.

James

De când își aducea aminte, James avea convingerea că era o persoană „rea". Acest sentiment era foarte dureros, deoarece îi era dificil să dea randament în cadrul unei relații sau la serviciu. James se simțea un ratat în ciuda faptului că avea o slujbă bună și o relație serioasă cu femeia pe care o iubea. Părerea că nu este destul de bun părea a fi un secret care, inevitabil, a devenit public.

Când s-a familiarizat cu munca noastră și a învățat că sentimentele negative îndreptate spre propria persoană erau o manifestare a dependenței de nefericire, adică și le provoca singur, James a început să se simtă mai încrezător. Înainte, sentimentele lui negative veneau și treceau fără motiv.

Nu știa niciodată, de la o zi la alta, dacă se va simți relativ bine sau va fi dominat de sentimente de inutilitate. De îndată ce a știut că, inconștient, chiar el era autorul acestor sentimente, ideea inutilității a început să scadă în intensitate.

James a început să scrie într-un jurnal când apăreau sentimentele autocritice. El se aștepta ca acestea să survină atunci când el „o dădea în bară". Spre surprinderea lui, a descoperit că atunci când lucrurile nu decurgeau bine, el își păstra echilibrul interior. A fost uimit să descopere că sentimentul lui de inutilitate apărea, aproape întotdeauna, după momentele de fericire și satisfacție. A observat că s-a simțit astfel mai ales după ce s-a mutat într-un apartament nou.

Acum James putea observa că aceste trăiri dureroase păreau să-și facă apariția din senin. Sentimentele din cauza cărora se simțea lipsit de valoare nu aveau nicio legătură cu realitatea. Mai degrabă erau niște reacții adverse față de sentimentele de fericire. „Prea multă" fericire l-a privat de sentimentul familiar, liniștitor pe care l-a dobândit prin minimalizarea propriei persoane și l-a stimulat să recreeze aceste sentimente „bune". Înarmat cu aceste informații, James a notat cu grijă momentele în care îi mergea bine și când se simțea bine și satisfăcut. După aceea, a urmărit primul semn care avea să apară și să-i dea de înțeles că este o persoană rea. Atunci când acesta a apărut, James a etichetat sentimentele care îi provocau suferința ca fiind reacții adverse la fericire, iar el a încetat să se mai lase influențat de ele. Deși erau momente în care James era luat prin surprindere și descoperea că se simțea îngrozitor, în ansamblu, sentimentele lui de inutilitate au continuat să-și piardă din intensitate. James s-a putut bucura, într-un final, de viața bună pentru care muncise din greu.

Doi pași înainte, unul înapoi: cursul unui progres adevărat

Nu vrem să-ți lăsăm impresia că acest proces al eliberării tale de dependența de sentimentele care te fac să suferi va decurge lin. Am accentuat faptul că poți prelua conducerea, dar știm că procesul nu va fi nici ușor, nici direct. La fel ca în cazul tuturor îmbu-

nătăților din viața ta, nevoia de confortul familiar al nefericirii pe care, fără să știi, l-ai confundat cu fericirea poate submina momentul în care începi să te dezobișnuiești de ea.

Dificultățile pot răsări chiar de la început. Ți se poate părea dificil să ții un jurnal cu emoțiile tale sau, în general, să notezi momentele când sentimentele plăcute sunt înlocuite de unele care îți provoacă suferință. Dacă la început ți se pare prea dificil să fii conștient de emoțiile tale pe parcursul unei zile, alege o anumită perioadă bine determinată în care este mai ușor de realizat acest demers. Spre exemplu, notează cum te simți după ce te trezești dimineața. Încearcă să-ți iei „pulsul" emoțiilor la începutul fiecărei ore și vezi cât timp poți rămâne conștient de acest lucru. Chiar dacă trec mai multe zile și nu ai putut să îți notezi nicio trăire, mai încearcă. Dependența de nefericire te poate stimula să crezi că ai ratat ocazia sau că nu ești încă pregătit. Niciuna dintre acestea nu este adevărată. Te poți afla în acest stadiu de început oricât timp este nevoie. Chiar dacă realizezi cum te simți doar pentru cinci minute, chiar și atunci faci un progres. *Niciun efort nu este prea mic sau tardiv.*

Imediat după ce ai depășit faza de colectare a informațiilor și știi ce fel de emoții te tulbură cel mai mult și când este cel mai probabil ca acestea să apară, următoarea etapă este să le anticipezi. Pentru a face acest lucru, trebuie să fii pe față în ceea ce privește anumite sentimente sau experiențe pe care le-ai identificat ca fiind teribil de dureroase. Experiențele declanșatoare preced crizele de suferință emoțională. Ele izvorăsc din dezamăgirea în cazul unei pierderi, dar și din fericirea provocată de un succes, dintr-un simț al echilibrului interior care a rămas stabil o perioadă.

Această etapă a anticipării este un alt moment în care ți se poate părea că îți slăbește hotărârea. Îți este greu să urmărești emoțiile declanșatoare și după aceea te poți simți groaznic, neavând nici cea mai vagă idee din ce cauză. După alte câteva legă-

turi pierdute, poți fi tentat să concluzionezi că sarcina anticipării crizei sufletești este prea mare sau că îți depășește capacitățile. Trebuie să reții că încerci să te dezobișnuiești de o metodă care te făcea să te simți bine, la care apelai chiar în copilărie. Este posibil ca această metodă de a te liniști să nu dispară așa de ușor și de repede, dar te poți dezobișnui doar încercând. Orice tip de progres te va duce acolo unde dorești. Dacă observi o emoție care te motivează și anticipezi stările de suferință în fiecare săptămână sau o dată pe lună, vei reuși odată cu trecerea timpului.

Următoarea capcană la care trebuie să fii foarte atent este tendința de a te descuraja și de a renunța chiar de la prima încercare. Așa cum am accentuat, declinurile fac parte din procesul de vindecare. Ele reprezintă o formă de reacții adverse față de plăcerea adevărată: dependența de nefericire se reafirmă reacționând cu plăcerea pe care o simți atunci când faci progrese. După declin urmează succesul. Dependența de nefericire te poate face să crezi că, dacă dai înapoi, nu îți mai poți îndeplini țelul.

Kenneth

Kenneth, un inginer în vârstă de 45 de ani, era îngrozit de ideea că avea să moară din cauza unui cancer în fază terminală. Era subiectul unor vise intense în care el primea veștile rele, își lua rămas-bun de la prieteni și familie și nu mai avea șansa de a se bucura de împlinirile, pe care le obținuse cu multă trudă.

De îndată ce a știut că teama lui era o expresie a dependenței de nefericire, Kenneth și-a identificat emoțiile motivante, cum ar fi plăcerea pe care o simțea atunci când muncea din greu pentru un scop și îl atingea. Observa că după ce finaliza cu succes un proiect și își lua câteva zile libere pentru a se relaxa, era copleșit de ideea că avea cancer. De fapt, anxietatea produsă de ideea morții îi submina bunele sentimente pe care le simțea în legătură cu realizările sale, deoarece transmitea mesajul următor: „Nu

contează ce am realizat, oricum voi muri în curând și nu voi putea culege roadele muncii mele asidue."

Kenneth a lucrat din greu pentru a-și da seama că se simțea bine atunci când avea o reușită. După aceea, el a anticipat faptul că îl vor copleși gândurile legate de moarte. De îndată ce a prezis apariția sentimentelor generatoare de suferință, acestea nu l-au mai luat prin surprindere și au părut mai puțin veridice.

Kenneth se simțea din ce în ce mai bine și își controla emoțiile. Deoarece nu și-a mai petrecut atât de mult timp gândindu-se că va muri, era mai liber să se bucure de viață. După aceea, un vechi prieten a fost diagnosticat cu cancer. Imediat, Kenneth s-a convins că optimismul fusese inutil și că, într-una din zile, va primi și el diagnosticul fatal.

Temerile lui erau mai puternice ca niciodată și nici cea mai mare anticipare nu l-a putut micșora această stare. Pe măsură ce am lucrat cu el, Kenneth a început să înțeleagă că, deși cancerul prietenului său părea a fi o dovadă a faptului că temerile lui erau bine fondate, de fapt dependența de nefericire a profitat de această coincidență pentru a se afirma din nou și pentru a recâștiga teren. Kenneth a început să înțeleagă că renașterea temerilor lui avea o mai mică legătură cu boala prietenului său, fiind o reacție adversă la plăcerea de a se simți fericit. În acest moment, determinarea lui de a trece peste dependența de nefericire a reînflorit, iar temerile lui au devenit mult mai puțin elocvente. Mai mult, următorul episod de declin nu l-a luat complet prin surprindere și și-a revenit mult mai repede de pe urma lui.

Ultima capcană de pe drumul de refacere în urma dependenței de nefericire și a emoțiilor care provoacă suferință este tendința de a lăsa garda jos atunci când ai reușit să te distanțezi de aceste stări dureroase care au fost atât de tulburătoare. Nu contează cât de bine te simți, este important să nu te consideri vindecat, ci să te autoevaluezi ca un dependent de emoții provocatoare de suferință care își revine. În acest mod, dacă emoțiile neplăcute reu-

şesc să pătrundă din nou în viaţa ta, nu vei mai fi surprins şi nu vei ajunge la concluzia că progresul tău nu a fost real. Mai degrabă te vei aştepta ca depresia, anxietatea sau temerile să reapară din când în când. Deoarece până acum te-ai putut bucura de mult succes, marginalizând aceste sentimente, vei descoperi că, dacă te fereşti de ele, le poţi risipi şi poţi reveni la sentimentele pozitive la care ai dreptul chiar de la naştere.

Când să cauţi ajutor profesionist

Printre aceste manifestări ale dependenţei de nefericire, dependenţa de sentimentele ce provoacă suferinţă este cel mai greu de vindecat. Motivul este că emoţiile, prin natura lor, sunt resimţite ca fiind impuse, nu alese. Poate fi foarte dificil de crezut că noi suntem autorii emoţiilor noastre şi este chiar mai dificil de a controla alegerile emoţionale. Atunci când dependenţa de nefericire implică o activitate fizică, cum ar fi mâncatul în exces sau provocarea unor „războaie" verbale cu cei iubiţi, este mult mai uşor de observat că ne creăm propria nefericire şi putem face ceva pentru a fi mai fericiţi (de exemplu: *mănâncă mai puţin sau cenzurează-ţi comentariile provocatoare*).

În timp ce noi ştim din experienţă că sfaturile şi strategiile abordate în acest capitol îi pot ajuta pe majoritatea oamenilor, mai ştim, de asemenea, că există indivizi ai căror primi ani de viaţă au fost cu precădere nefericiţi şi dificili, ei dezvoltând un tip de rezistenţă la emoţiile care provoacă suferinţă. Aceşti indivizi pot avea nevoie de o asistenţă profesională pentru a-şi putea controla durerea emoţională. Dacă ai încercat în repetate rânduri să urmezi sfaturile din acest capitol, dar ai descoperit că ori nu ai putut anticipa emoţiile cauzate de tine, ori nu ai *putut* avea o perspectivă asupra lor (cu rezultatul că acestea continuă să te copleşească), este posibil să ai nevoie de asistenţa unui profesionist.

Este important să cauți pe cineva care înțelege faptul că oamenii pot învăța să-și adapteze propria experiență și să dețină controlul asupra sentimentelor lor. Un astfel de profesionist nu-și face clienții să se simtă neajutorați sau rușinați de anumite suferințe emoționale, indiferent ce formă iau acestea.

Capitolul 5

Cum să dobândești rezistență pentru câștigarea unei condiții fizice bune

Dacă te numeri printre persoanele cărora le este greu să-și mențină o greutate sănătoasă, să fie în formă și, în general, să aibă grijă de corpul lor, probabil că ai ajuns la concluzia că nu ai suficientă putere. Spre exemplu, ți se pare că, indiferent de dieta sau de exercițiile pe care începi să le faci, pe parcurs îți pierzi energia. Ceea ce probabil nu știai este că ești condus de o influență pe care n-o cunoști. Incapacitatea ta de a-ți menține o greutate corporală potrivită sau de a continua exercițiile fizice nu are legătură cu un caracter slab, ci ține de dependența de nefericire. Atunci când nu ai grijă de corpul tău, aceasta este satisfăcută în două moduri. Suferi din cauza unor consecințe, cum ar fi unele boli, suferințe sau din cauza faptului că nu ești într-o formă fizică bună. Experimentezi și autocritica (nefericirea) ce provine din faptul că ți-ai lăsat corpul supus suferințelor, supra sau subponderal, sau pentru faptul că nu este în formă. Un exemplu este o femeie care nu putea slăbi și a acceptat faptul că va fi mereu nefericită din această cauză.

Există o mulțime de modalități prin care grija pe care copiii o primesc poate interfera cu abilitatea de a avea grijă de trupurile lor la maturitate. Spre exemplu, atunci când părinții sunt mult prea îngrijorați de faptul că aceștia nu mănâncă bine și îi forțează

să mănânce chiar și atunci când acestora nu le este foame, copiii pot dezvolta o pasiune pentru mâncat. La maturitate, în loc să înceteze cu mâncatul atunci când nu le este foame, ei pot simți falsa plăcere (nefericirea deghizată) de a-și goli farfuriile.

Sau când părinții își manifestă mânia, fiind duri, ei își pot copia părinții și pot aplica aceleași tratamente și corpului lor. Ca adulți, acești copiii pot fi neglijenți, nepăsători sau chiar distructivi cu fizicul lor. Pe de altă parte, când părinții sunt permisivi, adică nu își protejează copiii de imaturitatea specifică vârstei, ei suferă în mod frecvent accidente și își pot produce răni. Pot dezvolta o dependență de nefericire expunându-se mereu riscurilor și rănindu-se, considerând normal un astfel de comportament.

De ce dietele și exercițiile fizice sunt mai dificile decât ar trebui

Dificultatea menținerii unui corp sănătos este una dintre cele mai obișnuite forme de manifestare a dependenței de nefericire, probabil din cauza faptului că mulți părinți, care au responsabilitatea de a-și îngriji și hrăni copiii încă de la naștere, sunt uneori prea iubitori și, neintenționat, ori prea duri, ori prea îngăduitori. Mulți adulți relaționează cu trupurile lor în moduri care le pot provoca atât durere, cât și plăcere. Spre exemplu, plăcerea reală de a consuma o mâncare hrănitoare se suprapune cu cea falsă (nefericirea mascată) de a consuma de cele mai multe ori o mâncare nesănătoasă sau în cantități prea mari. Atunci când mănânci, simți un confort pe care altfel nu îl ai, în urma căruia îți vine greu să te oprești. De fapt, a mânca în mod exagerat este cea mai bună modalitate de a crea iluzia că nefericirea de care oamenii devin dependenți este una falsă și a fost confundată cu cea adevărată. (În cazul celor cu astfel de dereglări, bineînțeles că falsa plăcere

constă în iluzia deținerii controlului care vine din mâncatul prea puțin sau chiar din eliminarea hranei.)

În același mod, mulți oameni nu fac exercițiile de care au nevoie pentru că le consideră mult mai puțin plăcute decât alte activități, cum ar fi cititul, dormitul, privitul la televizor sau navigarea pe internet. Exercițiile par a fi o povară, în timp ce activitățile sedentare sunt relaxante și plăcute. Acesta este un exemplu în care plăcerea (relaxarea) este dusă la extrem, deoarece este condusă de nevoia nerecunoscută de a te simți nefericit.

O variantă a acestei probleme este dificultatea pe care mulți oameni o experimentează atunci când doctorul le spune că, pentru sănătatea lor, trebuie să țină o anumită dietă sau trebuie să își întărească sistemul cardiovascular prin intermediul exercițiilor fizice. Oamenii urmează, de obicei, regimul neplăcut și lung care le-a fost prescris, evitând mâncarea dăunătoare și sedentarismul care le-a plăcut dintotdeauna. În realitate, dorința de consumare a unor mâncăruri sau abordarea unui stil de viață care pune în pericol sănătatea sunt o expresie a dependenței de nefericire.

Există, de asemenea, și oameni care nu fac exerciții fizice deoarece cred că sunt atât de grași sau de lipsiți de formă, încât s-ar simți îngrozitor de jenați să se ducă la sala de gimnastică sau să fie văzuți că aleargă. Aceste sentimente de rușine sunt inspirate de dependența de nefericire care împiedică individul să urmărească obținerea adevăratei plăceri de a deveni sănătos.

Dependența de nefericire poate determina oamenii să își saboteze dietele sau programele de antrenament alegând metode nesigure. Acești oameni își pot face rău (și uneori chiar mor) crezând că au grijă de ei. Exemple concrete sunt persoanele care iau pastile pentru slăbit, care interacționează cu alte medicamente; oamenii care țin diete neechilibrate (cum ar fi cele pe bază de proteine) pentru o lungă perioadă de timp; oamenii care se

înfometează în numele dietei; și oamenii care, brusc, încep să facă exerciții fără să-și facă în prealabil un control medical.

Dependența de nefericire poate interacționa, de asemenea, cu condiția fizică a unei persoane, provocând reacții adverse față de posibilitatea de a arăta și de a se simți bine. Plăcerea reală de a fi sănătos interferează cu suferința de a fi supraponderal, care a satisfăcut dependența de nefericire, simțindu-te confortabil și bine. Un individ poate încerca să retrăiască falsa plăcere abandonând o dietă sau un plan de antrenamente.

Arthur

Dependența lui Arthur de nefericire îl împiedica să aibă un program sănătos de exerciții fizice. De obicei, atunci când începea să se bucure de o stare fizică bună, înceta să mai exerseze, mânca exagerat de mult și se îngrășa. În cele din urmă, Arthur a devenit atât de frustrat, încât a venit să ne consulte.

Arthur crescuse într-o familie cu doi părinți ocupați. Având grijă de două cariere, de o casă și de patru copii, părinții lui Arthur nu au reușit întotdeauna să fie atenți la nevoile lui fizice. El lipsea în mod regulat de la consulturile medicale, nimeni nu observa dacă se spăla sau nu pe dinți și, pentru că părinții lui aveau puțin timp la dispoziție pentru a se juca cu el, își petrecea cea mai mare parte din timp uitându-se la televizor. Arthur nu a înțeles că părinții lui erau copleșiți de responsabilități și că nu neglijau în mod intenționat confortul lui fizic. El a crescut dependent de falsa plăcere (nefericirea confundată cu fericirea) de a fi sedentar și ignorând-și nevoia de a face exerciții.

L-am ajutat pe Arthur să înțeleagă că, de fiecare dată când încerca să exerseze, reacționa față de plăcerea de a fi în formă prin nevoia de a fi nefericit. Ca rezultat, a început să anticipeze momentele de opoziție. Când i s-a părut greu să se dea jos din pat după trei zile de exerciții, a recunoscut că problema nu era faptul că era obosit, ci că încerca să se păcălească singur că se simțea mai bine, înlocuind această stare cu falsa plăcere (nefericire) de

a nu mai avea grijă de corpul său. Înainte de se lăsa pradă lipsei lui de putere și lenei, așa cum făcuse și mai înainte, a plănuit să prevină această nevoie de a-și sabota programul de antrenamente. Spre exemplu, făcea exercițiul preferat pe la sfârșitul săptămânii. Când începea să simtă o rezistență, își suna un prieten și stabileau o întâlnire pentru a alerga împreună. Uneori, mai rata câte un antrenament, dar, odată cu trecerea timpului, a devenit din ce în ce mai consecvent. La fel de plăcută ca starea lui fizică bună era și realizarea de a avea viața pe care și-o dorea.

De îndată ce realizezi că mâncarea nesănătoasă și stilul de viață sedentar nu îți oferă o plăcere adevărată, ci, dimpotrivă, satisfac nevoia de a-ți maltrata corpul, și care până nu demult ai confundat-o cu plăcerea, vei fi făcut primul pas către renunțarea la această falsă mângâiere.

Punerea în pericol a condiției fizice

În timp ce influența dependenței de nefericire asupra corpului este deseori evidentă, de pildă atunci când o persoană este supraponderală, lasă netratate anumite probleme de sănătate evidente sau bea prea mult, uneori acțiunea dependenței de nefericire poate fi mascată. Cu această aserțiune în minte, gândește-te că îți pui deseori starea fizică în pericol. Spre exemplu, există persoane care se simt confortabil și chiar însuflețite atunci când se expun unor riscuri majore, cum ar fi condusul mașinii și schiatul cu viteză atunci când condițiile meteorologice nu sunt favorabile. Alții adoptă comportamente riscante crezând că sunt feriți de accidente. Se urcă pe scări care nu sunt foarte sigure, se cațără pe munte fără să aibă un echipament adecvat sau nespunând nimănui unde se duc, nu se protejează de razele solare, fac sex neprotejat sau își amână controalele medicale, cum ar fi mamografiile sau testele pentru prostată.

Peter

Peter era un director care muncea din greu și căruia îi plăceau provocările. Era un înotător bun, iar una dintre distracțiile lui cele mai mari era să facă surf în ocean — cu cât erau valurile mai mari, cu atât îi plăcea mai mult. Când a fost o furtună și Garda de Coastă a avertizat că înotul este interzis, el a ignorat acest lucru. I-a spus soției lui că acelea erau zilele lui preferate de înot, pentru că valurile gigantice i se păreau distractive. Când soția lui îl implora să nu intre în apă, devenea iritat și o acuza că îl dădăcește prea mult. I-a amintit cât de mult muncește și i-a spus mâniat că are dreptul să aleagă orice tip de recreere dorește. Peter nu avea nici cea mai vagă idee că riscurile la care se expunea nu aveau nicio legătură cu distracția adevărată, dar erau atractive pentru că, punându-se în pericol, își satisfăcea dependența de nefericire.

Când era mic, Peter avea voie să se urce pe pereți, să meargă cu bicicleta fără casca de protecție și să se joace cu alți copii care erau duri și îl răneau. Părinții lui credeau că o protecție exagerată i-ar fi compromis viitorul ca sportiv și că va deveni un fricos. În mod normal, Peter a devenit și el dependent de falsa fericire (adică de nefericire) generată de trăirea la limită.

Într-un final, pericolul care i-a tot dat târcoale l-a ajuns din urmă. Încă o dată a ignorat interdicția Gărzii de Coastă. S-a scufundat într-un val imens, doar pentru a observa că în spatele acestuia era unul și mai mare. Acesta din urmă l-a izbit de nisip, i-a rupt câteva coaste, i-a dislocat umărul și a suferit o adevărată comoție. În timpul recuperării lui îndelungate, Peter, zguduit bine, a luat în serios sugestia soției lui de a căuta ajutor de specialitate pentru a descoperi de ce i se părea atât de plăcut să-și pună viața în pericol.

Inventarierea nevoilor ce trebuie schimbate

Primul pas spre îmbunătățirea greutății, sănătății, nivelului condiției fizice sau grija generală pentru propria persoană este de a te decide la care aspect trebuie să lucrezi mai întâi. Unii consi-

deră că se pot concentra doar pe un singur comportament (spre exemplu, dieta îi stoarce de toată energia). Altora li se poate părea mai ușor și mai eficient să combine proiectele (spre exemplu, se pot decide să renunțe la consumarea alcoolului, să țină regim și să înceapă să facă exerciții fizice, în același timp). Nu există o metodă universal valabilă. Cel mai important este să faci un pas înainte. Și dacă tu consideri că vei reuși cel mai bine rezolvând două sau trei probleme în același timp, dar descoperi că te simți copleșit, poți renunța la unele și te poți concentra doar asupra unui singur lucru.

Îți sugerăm să faci un inventar al stării tale fizice, inclusiv al activităților pe care le-ai catalogat ca fiind „alegeri pentru un stil de viață" (de exmplu, mersul pe bicicletă fără cască de protecție) pentru a vedea dacă dependența de nefericire te afectează în moduri pe care nu le recunoști, ca și în moduri pe care le-ai conștientizat. Poți lua în considerare condiția fizică, obiceiurile alimentare, nivelul consumului de alcool, fumatul, asumarea riscurilor și pregătirea pentru îngrijirea medicală potrivită.

O greșeală comună în evaluarea stării fizice este omiterea unor probleme curente, presupunând că ai aceeași condiție fizică ca atunci când erai mult mai tânăr.

Kevin

Kevin a fost o vedetă pe când juca baschet la colegiu. Toată copilăria lui, până a intrat la Facultatea de Drept, a avut o condiție fizică excelentă. Putea să coboare și să urce treptele unui stadion de fotbal timp de o jumătate de oră, fără să obosească. În timpul facultății și al anilor pe care i-a petrecut încercând să devină partener într-o firmă de avocatură, ceea ce a și reușit, Kevin a lucrat mult și nu a mai avut timp aproape de loc să se antreneze. Nu s-a gândit să mai facă acest lucru, deoarece dependența de nefericire l-a orbit, crezând că niciodată nu își va pierde condiția fizică. Kevin nu a realizat că eșecul lui de a rămâne în formă era, de fapt, o reacție

adversă la plăcerea de a avea o condiție fizică excelentă și la succesul ca sportiv înregistrat în liceu și la facultate. La doi ani după terminarea Facultății de Drept, Kevin s-a căsătorit și, la scurt timp, a avut doi copii.

Ca tată, soț și avocat cu multe cazuri, părea să nu mai aibă niciodată timp pentru antrenamente, dar continua să considere că nu avea nevoie de exerciții. La scurt timp după ce a împlinit 45 de ani, a început o ninsoare puternică și Kevin, împreună cu fiul său, au ieșit pentru a elibera drumul. La o oră după ce a ieșit afară, a simțit niște dureri puternice în piept. Doctorul i-a spus că era într-o formă fizică atât de proastă, încât faptul că a dat zăpada a făcut ca mușchiul inimii să ceară oxigenul pe care vasele de sânge nu îl mai puteau furniza. Din fericire, atunci când a simțit durerea, Kevin a cerut imediat ajutor, iar mușchiul inimii nu a suferit răni ireversibile. Kevin a fost șocat de vestea că nu mai era în formă. În urma acestui semnal de alarmă a început să-și facă timp în fiecare dimineață pentru antrenamentul recomandat de doctor.

După ce evaluezi modul în care îți tratezi corpul, fii atent la activitățile dăunătoare care par a fi inofensive sau chiar benefice. Spre exemplu, un număr surprinzător de mare de persoane exagerează cu exercițiile fizice. Acest aspect al dependenței de nefericire este deseori greu de observat, deoarece oamenii sunt convinși de faptul că mai mult înseamnă mai bine. Dacă îți face bine să alergi cinci kilometri pe zi, timp de cinci zile, atunci înseamnă că dacă alergi șapte kilometri pe zi, timp de șapte zile, este și mai bine. Deseori, nici măcar rănirea nu îi alertează pe acești indivizi în legătură cu existența unei probleme, reluându-și exercițiile de îndată ce s-au vindecat.

Semnalele de avertizare ale antrenamentului excesiv includ următoarele: mărești numărul exercițiilor ce trebuie realizate zilnic, nu renunți nicio zi la efectuarea exercițiilor, faci mai mult antrenament decât ți-ai dori pentru a arde caloriile pe care nu ai intenționat să le consumi; nu simți că ai exersat destul decât dacă

te simți extenuat la sfârșitul antrenamentului; și nu îți asculți corpul — urmezi programul normal de exerciții chiar și atunci când ești bolnav, obosit sau te doare ceva. Aceasta este o altă metodă prin care dependența de nefericire poate transforma o plăcere adevărată (menținerea în formă) în nefericirea deghizată (exersarea până în momentul în care te rănești).

Alte tipuri de activități pe care trebuie să le iei în considerare atunci când îți evaluezi modul în care îți tratezi corpul sunt acelea considerate nepericuloase, dar care au o mare probabilitate de a te răni. Poți simți că activitatea periculoasă este acceptabilă, deoarece crezi că vei învinge accidentele, dar, de fapt tu îți satisfaci dependența de nefericire jucând ruleta rusească cu propria sănătate. Exemple de activități inacceptabile cu un grad ridicat de risc sunt condusul cu viteză sau când ești obosit, practicarea sexului neprotejat, lucrul cu unelte periculoase fără a lua măsurile necesare de precauție sau fără a urma instrucțiunile.

Un alt tip de comportament supus riscului implică evitarea îngrijirilor medicale. Mulți oameni, în mod regulat, nu se duc la examenele clinice și testele de monitorizare recomandate, pentru a nu vedea cum doctorul își face griji în legătură cu anumite simptome sau, pur și simplu, nu respectă regimul prescris de acesta. Se conving că sunt prea ocupați sau prea sănătoși pentru a solicita îngrijire medicală, dar, în realitate, doar dependența de nefericire îi poate determina să riște în legătură cu ceva atât de important pentru fericirea lor cum este sănătatea.

Identificarea unor potențiale puncte slabe înainte de a începe prgramul pentru îmbunătățirea stilului de viață

De îndată ce ai identificat aspectele stării tale fizice pe care dorești să le schimbi și ești gata pentru începerea programului, gândește-te când și cum ți-a distrus dependența de nefericire ultimele eforturi.

Spre exemplu, este posibil să nu fi putut începe sau să te fi oprit după câteva săptămâni. Sau faci niște îmbunătățiri fantastice și după aceea te lași pe tânjeală. Dacă poți, notează-ți scopurile zilnice, săptămânale și lunare și bifează cu roșu obstacolele peste care ai trecut, pentru ca atunci când le vei reîntâlni să fii pregătit pentru dublarea eforturilor.

Recunoașterea problemei

O modalitate prin care dependența de nefericire îți poate submina buncle intenții de a fi sănătos și în formă este să încerci să amâni rezolvarea problemei de îndată ce aceasta a fost identificată. Această abordare are ca rezultat transformarea rezolvării problemelor într-un lucru opțional. Din moment ce există probabilitatea ca dependența de nefericire să facă în așa fel ca regimul să pară greoi, autoconvingerea că problema nu este serioasă te poate determina să amâni sau să abandonezi eforturile de a o rezolva. Un bărbat pe care îl cunoaștem nu a luat în serios cele 13 kilograme și jumătate pe care le avea în plus până în momentul în care nivelul colesterolului nu a devenit cu adevărat mare.

De îndată ce ai identificat aspectele condiției tale fizice ce au nevoie de o schimbare, fii atent la tentația de a considera problema ca fiind minoră. În altă ordine de idei, gândurile care îți spun că este în regulă dacă ești supraponderal sau dacă nu ai o condiție fizică bună nu sunt cu adevărat liniștitoare, ci sunt determinate de nevoi care te fac nefericit. Întreabă-te, în cazul în care ai fi avut de făcut o alegere adevărată, dacă ai fi ales să-ți pui sănătatea în pericol, rămânând la stadiul unei condiții fizice slabe. Răspunsul este, bineînțeles, nu. Motivul luptei tale este faptul că a fi supraponderal sau a nu avea o condiție fizică bună ți se pare familiar și liniștitor, căci a avea o stare mai puțin bună de sănătate îți satisface dependența de nefericire.

O metodă de a diminua riscurile la care îți este supusă sănătatea este să recunoști că acestea sunt dăunătoare; ai însă grijă să nu iei riscul prea în serios fiind convins că îți vei schimba comportamentul în timp — înainte ca riscul să se manifeste. Fumatul este un exemplu bun. Mulți fumători se gândesc să fumeze un anumit număr de ani înainte de a se lăsa de fumat. Se pot lăsa influențați de avertismente sau plănuiesc să fumeze până în momentul în care apar primele probleme ale sănătății lor, cum ar fi emfizemul sau celule anormale ce se dezvoltă în gât sau în gură. Trăiesc cu iluzia că dețin controlul, dar, de fapt, cea care controlează este dependența de nefericire.

Persoanele care beau prea mult tind să creadă că ele aleg să bea — că se pot opri oricând doresc, dar că acel moment n-a venit încă. Același lucru este valabil și pentru cei care își asumă riscuri. Își spun că vor începe să poarte casca atunci când merg cu bicicleta când nu va mai fi la fel de cald afară sau că vor schia mai încet peste câțiva ani. Aceste persoane sunt convinse, de asemenea, că își controlează viața, deși, în realitate, sunt prizonierele dependenței de nefericire. Lucrul devine evident în momentul în care apare următoarea întrebare: de ce să alegi între falsa plăcere a unui potențial comportament dăunător și plăcerea adevărată de a avea grijă de corpul tău?

Alte probleme potențiale

Probabil că în timpul ultimelor eforturi de autoîmbunătățire ai putut identifica problema pe care ai vrut să o schimbi, dar ți s-a părut foarte dificil să începi. Așa cum am descris și în introducerea acestei părți, stabilirea unei date de începere într-un viitor apropiat poate exprima un pas înainte iluzoriu, care se irosește temporar când data stabilită trece, dar este reînnoit când este stabilită una nouă. Unii spun ani de-a rândul că de la începutul săptămânii următoare vor face schimbările potrivite pentru ei.

Problemele de care trebuie să ai grijă sunt pierderea elanului sau chiar renunțarea după un start promițător. Încearcă să identifici care este starea ta de spirit atunci când pierzi teren: probabil că ai simțit că efortul a fost prea mare sau ai cedat luptându-te ori nu ai realizat că renunțai doar pentru că erai convins de faptul că iei o pauză.

În cele din urmă, probabil că ți-ai atins scopul și ai lăsat garda jos doar pentru a descoperi că dependența de nefericire și-a recăpătat puterile și că ai pus la loc kilogramele pe care le pierduseși și, treptat, ai renunțat la antrenamente, ai devenit prea relaxat și așa mai departe.

Chiar dacă ai fost prins în una sau mai multe astfel de capcane, identificarea lor te va ajuta să reușești când vei depune următoarele eforturi. Știind ce cântec de sirenă te poate face să te abați din drumul tău, ți se va părea mai ușor să îți astupi urechile și să mergi înainte când îl vei auzi data viitoare.

Strategii pentru a fi în formă

De îndată ce ai identificat problema pe care vrei să o corectezi și obstacolele generate de dependența de nefericire, ești gata să începi. *Trebuie să reții că a conștientiza obstacolele care îți pot ieși în cale nu reprezintă o rezolvare.* Tot va trebui să te lupți cu nevoia de nefericire cu care te-ai obișnuit (de exemplu, trebuie să spulberi o rezistență îndărătnică, aparenta dispariție a motivației pozitive și gândul că nu ești capabil de a duce la bun sfârșit sarcina) și, fără niciun dubiu, vei mai pierde niște bătălii. Ești oricum hotărât să câștigi războiul.

Fii gata să începi... începe pur și simplu!

Știi ce anume vrei să realizezi (să slăbești cinci kilograme, să exersezi timp de 30 de minute de cinci ori pe săptămână, să te lași de

fumat, să conduci mașina mai încet) și ești gata să începi. Faza incipientă este ușoară pentru anumite persoane și dificilă pentru altele. Dacă pentru tine începutul este ușor, pur și simplu, vei alege o dată și vei începe. Pentru moment, vom discuta despre cei cărora le este dificil să înceapă.

Alege o dată de început, dar care nu este mai departe de trei zile. Dacă alegi o dată mai îndepărtată, îți vei amâna proiectul până în ultima clipă.

Pe măsură ce data de începere se apropie, pregătește-te pentru o luptă infernală. Poate vei ajunge la concluzia că îți este mult prea greu acum deoarece ai musafiri, ești prins cu munca, pleci într-o călătorie de afaceri etc. Te gândești că proiectul nu este necesar acum pentru că nu ești la fel de supraponderal ca majoritatea oamenilor pe care îi cunoști; cum nu ai mai făcut exerciții fizice de mult timp, încă o mică amânare nu mai contează; nu poți renunța la sare, așa cum ți-a recomandat doctorul, pentru că vei mânca la restaurante; este prea cald ca să începi să faci exerciții vara, însă toamna este un moment mai potrivit să te gândești la acest lucru. Poți descoperi că soluția pe care o aveai în urmă cu trei zile a dispărut sau că ai alte motive ca să amâni data începerii.

Renunță la motivele care îți amână începerea. Decide-te ferm că, indiferent care sunt argumentele ce te determină să amâni eforturile pentru îmbunătățirea condiției fizice, nu le vei lua în seamă. De fapt, astupă-ți urechile pentru a nu cădea pradă tentațiilor și concentrează-te pe combaterea rezistenței tale interioare. Când un agent comercial care ne-a consultat își planificase o dietă și după aceea a făcut o călătorie de afaceri, a început să simtă că nu avea rost să înceapă atunci pentru că urma să mănânce în avion și la hotel pentru câteva zile. Decât să cadă pradă acestor sentimente, despre care știa că aveau legătură cu dependența de nefericire, a căutat o carte despre diete și s-a concentrat pe aceasta cât timp a călătorit și și-a început dieta chiar din ziua pe care și-o alesese.

Trebuie să știi că este posibil ca începutul să nu fie ușor, dar încearcă să-ți amintești că atingerea scopului merită puțin disconfort. Cumpără-ți o rochie sau un costum frumos, având măsura la care îți dorești să ajungi, sau plănuiește-ți o activitate amuzantă pentru momentul când vei fi slăbit, cum ar fi o excursie în weekend cu bicicleta.

Reține că lupta prin care treci acum este mai degrabă rezultatul dependenței de nefericire decât al faptului că este foarte dificil și neplăcut să-ți îmbunătățești condiția fizică. Un bărbat a ajuns la concluzia că, după mai multe încercări eșuate de a începe să facă exerciții fizice în mod regulat, acestea erau de vină, pentru că erau dificile și neplăcute. A avut nevoie de ajutor pentru a realiza că, de fapt, neplăcerea pe care o experimenta era rezultatul dependenței de nefericirea de a se simți lipsit de condiție fizică. Când, într-un final, a început să facă antrenament în mod regulat, a descoperit, spre surprinderea lui, că era chiar distractiv.

Dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, amâni data începerii, nu te lăsa convins de faptul că ești prea slab sau nemotivat pentru a reuși. Stabilește o altă dată de început și încearcă din nou.

Când vei reuși să începi, fă imediat ceva cu adevărat plăcut pentru tine. O femeie pe care o cunoaștem și-a promis o ședință de masaj în ziua în care s-a apucat de dietă.

Persevereză

Indiferent de aspectul fizic pe care vrei să-l îmbunătățești, imediat ce începi să faci schimbările, poți descoperi că hotărârea ta slăbește. Dieta sau programul de exerciții poate lăsa impresia că ai mult de lucru, că poți pierde motivația inițială în favoarea schimbării sau te poți trezi că renegociezi cu propria persoană. Spre exemplu, dacă stabilești să slăbești cinci kilograme, poți fi tentat să te oprești la jumătate; dacă ți-ai promis că vei conduce mașina cu viteza legală, este posibil să simți nevoia să conduci repede doar de data aceasta, pentru că ai întârziat.

Dacă știi că, de îndată ce începi să îți îmbunătățești condiția fizică, dependența de nefericire îți poate eroda hotărârea, vei fi mult mai pregătit să-ți întorci urechea de la acele voci care îți spun că este prea dificil, că nu merită efortul sau că ți-ai ales un scop mult prea ambițios.

Reține că, indiferent cât de atractivă pare o anumită alegere, trebuie să te întrebi dacă ea te ajută să-ți creezi plăcerea adevărată sau îți produce nefericirea pe care ai confundat-o cu fericirea. Acest lucru te va ajuta să reziști mai ușor convingerii că te vei simți mai bine dacă îți vei săra cartofii chiar și atunci când ai o tensiune arterială ridicată, dacă vei citi o carte în loc să îți faci exercițiile pe care le-ai programat sau dacă vei face sex neprotejat.

Denise

Denise era una dintre acele persoane care pierdea și punea la loc kilograme, în mod constant. Când a ajuns la o greutate care a speriat-o, s-a hotărât să slăbească și să respecte dieta. După ce slăbea puțin, își pierdea determinarea. Brusc, plăcerea de a mânca pizza, prăjituri și înghețată a devenit mult mai atrăgătoare decât faptul de a ajunge la greutatea ideală sau de a se menține la cea atinsă. Când mânca un hamburger cu cartofi prăjiți, la care adăuga un milk shake mare, Denise credea că face o alegere deliberată a mâncatului care o binedispunea, renunțând la sacrificiul care nu o răsplătea. Pe scurt, ea a pus la loc kilogramele pe care se străduise din greu să le dea jos, iar ciclul reîncepea.

Denise nu a realizat niciodată că motivul pentru care mâncarea nesănătoasă o făcea să se simtă „bine", iar consumarea unor porții normale de mâncare sănătoasă reprezenta un „sacrificiu", era confuzia dintre dependența de nefericire și adevărata plăcere. Rezultatul era că producerea nefericirii cauzate de mâncatul în exces a hranei nepotrivite îi părea mai atractiv decât alegerea adevăratei fericiri de a urma o dietă și de a avea o greutate sănătoasă.

Ascultându-ne, Denise avea să înțeleagă ciclul în care era prizonieră de când își aducea aminte. Ea a realizat că atunci când tortul de ciocolată a început să devină mai plăcut decât ajungerea la greutatea ideală, era vorba de o reacție adversă la plăcerea de a acumula kilograme nesănătoase. Acum, după ce a pierdut în greutate, a început să anticipeze și să se pregătească pentru momentul în care dieta avea să-și piardă farmecul. Când mâncarea nesănătoasă i-a făcut cu ochiul, a știut că dependența de nefericire, nu adevărata îngrijire de sine, l-a făcut să pară atractiv, și i s-a părut că este mult mai ușor să reziste tentației și să respecte meniul planificat. Din ce în ce mai mult, ea a început să fie capabilă să evalueze calitatea alegerilor făcute, indiferent dacă acestea îi satisfăceau dependența de nefericire sau îi confereau o plăcere adevărată.

O strategie pentru menținerea hotărârii este *să iei în calcul ajutorul unei persoane apropiate.* Deoarece această persoană nu-ți va împărtăși nevoia de a te bucura de nefericirea pe care în urmă cu mult timp ai confundat-o cu fericirea adevărată, ea te va putea supraveghea atunci când vrei să fumezi sau să dormi în zilele în care trebuie să faci exerciții. Te poți consulta cu persoana respectivă și o poți suna când hotărârea ta începe să se clatine.

Descori, faptul că altcineva te suspectează că vrei să renunți te va ajuta să îți recapeți determinarea de a face o schimbare în bine.

Marion

Când Marion a împlinit 55 de ani, și-a programat examenul fizic pe care îl amânase de ani de zile. Nu s-a descurcat bine la testul de stres, deoarece nu avea o condiție fizică bună. Doctorul i-a prescris o oră de mers pe jos, șase zile pe săptămână. Marion detestase dintotdeauna orice fel de activitate fizică. Părinții ei au îmbătrânit prematur din cauza lipsei de activitate fizică și nu au încurajat-o niciodată pe Marion să fie mai activă din acest punct de vedere. Ea și-a imitat părinții și a învățat să se simtă fericită atunci când era sedentară. Nu a știut niciodată că această „fericire" era de

fapt nefericirea de a nu a fi în formă, de care devenise dependentă. Marion repeta mereu spusele părinților ei: „Când simt nevoia să fac exerciții, aștept până îmi trece". Acum a realizat că nu mai putea evita antrenamentele.

Marion a mers câte o oră pe zi, patru zile la rând. În a cincea zi, a mers doar o jumătate de oră deoarece a dormit prea mult. În a șasea zi, a avut un dejun de afaceri exact atunci când ar fi trebuit să exerseze și nu a mai mers deloc în acea zi. Săptămâna următoare a mers doar o singură dată. Aproape că se hotărâse să nu mai facă deloc exerciții.

I-am sugerat să mai cheme încă trei prietene care aveau nevoie să slăbească sau să exerseze și să formeze un club. În mod cert, cel puțin una dintre ele va fi motivată să meargă în ziua respectivă și le va convinge și pe celelalte să facă același lucru. Toate patru au fost de acord că își vor ține companie una celeilalte. Au ales o oră dimineața, cu excepția duminicii, și au introdus-o în programul lor. Când s-au plictisit de ruta respectivă, au schimbat-o. Mergeau și vorbeau în același timp, acest lucru făcând ca timpul să treacă mai repede. Și dacă una dintre ele spunea că este prea obosită, celelalte îi aminteau de înțelegere și făceau tot ce le sta în putință pentru a continua plimbarea. Spre marea ei surprindere, Marion a ajuns să aștepte cu nerăbdare momentele în care se plimba zilnic cu prietenele ei. De fapt, chiar îi părea rău când venea ziua liberă și a rugat o prietenă să se plimbe și duminica. Șase luni mai târziu, Marion a fost încântată când a repetat testul pentru stres și a putut vedea rezultatele benefice ale acestui program asupra sistemului ei cardiovascular.

Nu permite unui obstacol să devină o înfrângere

Dependența de nefericire nu poate fi învinsă decât dacă ești dispus să lupți. Fiecare încercare de îmbunătățire poate provoca o revenire la confortul familiar al nefericirii, iar încercările de îmbunătățire nu fac excepție. O capcană obișnuită este să te gândești că te poți lăsa pe tânjală de îndată ce te apropii de scopul tău (în realitate, succesul poate stimula dependența de nefericire și poate spori nevoia de a-ți submina eforturile). Probabil că cea mai

distructivă parte a renunțării este atractivitatea vocii interioare care îți spune că totul este pierdut dacă renunți la dietă și dacă nu te antrenezi o săptămână.

John

John, în vârstă de 45 de ani, a încercat să se lase de fumat în ziua în care, în urmă cu șapte ani, tatăl său, fumător înrăit, a fost diagnosticat cu cancer de plămâni. John a încercat, pe rând, să renunțe brusc, să fie hipnotizat, plasturii cu nicotină și chiar să fumeze „la rece". La fiecare încercare, întâmpina aceeași problemă. Renunța câteva zile sau săptămâni, o dată a renunțat chiar un an. Dar, inevitabil, se confrunta cu un moment de slăbiciune, de obicei când ieșea în oraș cu fumători și bea un pahar. Fuma o țigară sau două din pachetele prietenilor. Reacția lui era să creadă că toate eforturile făcute, erau acum distruse. Hotărârea lui se topea și, urându-se pe sine, își cumpăra un pachet de țigări și începea din nou să fumeze.

După ce un prieten i-a spus lui John că, dacă lucrează cu noi, îl putem ajuta, a făcut un efort să învețe despre dependența de nefericire. A realizat că a fumat una sau două țigări după câteva săptămâni sau luni nu însemna că totul era pierdut, ci că, dimpotrivă, făcuse niște progrese atât de semnificative, încât dependența de nefericire încerca să se reinstaleze. A observat că sentimentul că pierduse totul venea din dependența lui de nefericirea reprezentată de fumat, adica din nevoia de a se convinge să se întoarcă la liniștea pe care i-o dădea familiara și dăunătoarea nicotină. De îndată ce John a realizat că o mică scăpare din când în când nu îi punea în pericol progresul făcut spre atingerea scopului său, s-a simțit mult mai ușurat. Când lua ocazional o țigară de la un prieten, refuza să creadă despre el că nu se putea lăsa de fumat. Mai degrabă a devenit și mai hotărât și a prevenit astfel de „scăpări". Recent, John ne-a scris că nu a mai fumat nicio țigară de trei ani.

Din experiența noastră, majoritatea dietelor sau a programelor de exerciții eșuează atunci când oamenii se folosesc de „scăpări" pentru a se convinge că sunt prea slabi, că este prea dificil sau că totul s-a terminat. Este crucial, când „ai o scăpare", să fii pregătit pentru sentimentul că poți renunța. Acest sentiment vine din dependența de nefericire, care încearcă să te întoarcă la acele sentimente familiare, deși nerecunoscute, de a fi supraponderal, fără o condiție fizică bună sau în pericol. De îndată ce înțelegi acest lucru, poți vedea că, în realitate, dorința de a renunța la eforturile tale constructive este o reacție la progresul pe care l-ai făcut, nu descurajarea naturală la întâmpinarea „scăpării". Aceasta face parte din procesul de vindecare și nu este un semn că nu poți sau nu trebuie să continui. *Cu alte cuvinte, paradoxul acestor scăpări temporare este că sunt indicații ale succesului, nu ale eșecului.*

Dacă accepți că aceste căderi sunt atât inevitabile, cât și un semn că îți revii din dependența de nefericire, le poți privi ca pe niște oportunități de reîmprospătare a scopurilor alese și ca pe niște semne ale progresului, mai degrabă decât indicații ale eșecului sau ale prevestirii acestuia.

O metodă de a le înfrânge este să rămâi vigilent: acum știi că nevoia de sabotare a efoturilor va crește și nu va dispărea odată cu obținerea succesului. Cunoașterea faptului că „scăpările" sunt inevitabile te poate ajuta să nu fii luat prin surprindere atunci când se întâmplă. Cu fiecare pas înainte pe care îl faci, ar trebui să fii mai atent la încercările de sabotare a propriului progres. Când te cântărești la sfârșitul săptămânii și descoperi că ai slăbit un kilogram, poți fi sigur că tentația de a renunța la dietă va crește, nu va descrește. Cu cât slăbești mai multe kilograme, cu atât va trebui să lupți mai mult pentru a respecta în continuare dieta.

O altă strategie de înfrângere a „scăpărilor" este să le folosești în avantajul tău. Poți vedea cu alți ochi aceste momente. Le poți folosi ca oportunități de a-ți reînnoi determinarea în sensul

îmbunătățirii condiției fizice. O „cedare" te va ajuta să observi unde anume este mai slabă linia ta de apărare împotriva dependenței de nefericire și îți va da ocazia să o întărești.

Spre exemplu, dacă ai reușit să renunți la alcool timp de câteva luni, dar după aceea te duci la o nuntă și bei pahar după pahar, în loc să ajungi la concluzia că ai pierdut, te poți hotărî ca acest lucru să nu se mai întâmple pe viitor. Data viitoare, te poți pregăti pentru tentația care te-a prins în capcană data trecută. La următoarea nuntă sau petrecere, încearcă să fii mai atent. Dacă te duci la masă și vezi că ai paharul plin cu alcool, scapă de el înainte de a te așeza. Cel mai important, du-te la nuntă sau la petrecere fără să te gândești că acolo lupta de a nu bea va fi mai puternică. Dacă te ajută, gândește-te la ceva care poate înlocui alcoolul (du-te pe ringul de dans, găsește pe cineva cu care să vorbești).

Odată ce știi că „scăpările" te fac mai puternic și mai grijuliu, ele îți vor părea mai mult niște vaccinuri (care te protejează împotriva unor viitoare scăpări), nu niște eșecuri.

Culege roadele beneficiilor dobândite

Una dintre cele mai eficiente capcane pe care dependența de nefericire ți le poate scoate în cale este să te facă să crezi că doar pentru că ți-ai atins scopul de a-ți îmbunătăți condiția fizică, nu mai trebuie să lupți pentru a o păstra. Se întâmplă în mod frecvent ca oamenii care au ajuns la greutatea ideală, nu mai fumează sau își reduc nivelul colesterolului mâncând prudent, devin mai încrezători în ei înșiși și nu mai sunt foarte vigilenți. Totuși, deoarece dependența de nefericire este poate chiar mai puternică, fiind privată de porția ei de falsă fericire, se poate oricând reinstala. Înainte ca o persoană să realizeze acest lucru, kilogramele sunt puse la loc, pe aparatele de exerciții se depune praful, scrumierele reintră în uz, iar nivelul colesterolului este în creștere.

Așadar, atunci când îți atingi un scop păstrează-ți sau chiar sporește-ți atenția. Trebuie să continui să te consideri o persoană care își revine din dependența de nefericire. Iar dacă greșești, nu asculta vocea care îți spune că toate eforturile tale au fost în zadar și că ar trebui să renunți. Nu este deloc surprinzător faptul că dependența de nefericire îți poate pune piedici din când în când. Dar pentru că ai reușit, știi că ai abilitatea de a-ți recâștiga starea fizică bună pe care ai câștigat-o.

Ar trebui să rămâi atent la unele dintre festele obișnuite pe care dependența de nefericire ți le poate juca după ce ai reușit să-ți atingi scopul:

- *Negocierea cu tine însuți.* În drumul spre scopul tău, ca tehnică de a-ți menține hotărârea, este posibil să devii tentat să faci niște negocieri faustiene cu tine însuți, care susțin promisiunea că te poți răsfăța de îndată ce ți-ai atins scopul (când ești slab, că vei mânca bomboanele sau mâncarea cu multe grăsimi la care acum renunți; când ești în formă, că poți sta la plajă fără să faci niciun efort pe toată durata vacanței). Atunci când îți atingi scopul, negociezi cu tine însuți, răsfățându-te cu acele „plăceri" de care te-ai privat. *În curând, te vei trezi în aceeași stare pe care o* aveai la începutul programului de îmbunătățire. De îndată ce plăcerile la care renunți reprezintă nefericirea pe care mult timp ai confundat-o cu fericirea, încearcă să eviți să faci aceste negocieri cu tine însuți, pe măsură ce te îndrepți spre îndeplinirea scopului.
- *Lipsa concentrării.* Când îți atingi țelul, nu mai ții scorul. Nu îți mai numeri caloriile, nu mai urmărești exercițiile sau nivelul colesterolului sau nu mai ești atent la riscurile la care te poți expune. Crezi că ai câștigat lupta și că inamicul este înfrânt. De îndată ce dependența de nefericire

nu se opune, ca se poate reafirma, erodând multe dintre schimbările pe care le-ai făcut.

- *Vulnerabilitatea în fața curselor.* Poate că în cazul circumstanțelor obișnuite te poți considera capabil să-ți păstrezi scopurile destul de ușor și nu-ți trece prin cap că momente neobișnuit de stresante îți pot deschide calea spre dependența de nefericire. După aceea, te bucuri de un mare succes, un eșec sau o pierdere și te trezești brusc că fumezi, îți asumi riscuri, mănânci nesănătos sau devii sedentar. Simți că aceste stări au fost bruște, evenimente neprevăzute, când, în realitate, dependența de nefericire a pândit mereu momentul în care îți vei pierde echilibrul. Poți vedea că este exact așa, imaginându-ți că nu ai suferit de nicio dependență de nefericire. Indiferent de cât de surprinzător, satisfăcător sau supărător a fost un eveniment, nu vei fi tentat să ripostezi provocându-ți un rău.

Bonnie

Bonnie era contabil la o mare firmă de publicitate. Când a împlinit 40 de ani, a realizat că „își simte vârsta". Se forța un pic când trebuia să urce scările, a început să evite purtarea tricourilor cu mâneci scurte deoarece se simțea stânjenită de brațele ei și, după o plimbare relaxantă cu bicicleta, a doua zi, se trezea greu dimineața. A ajuns la concluzia că venise momentul să se înscrie într-un club de sănătate și să lucreze la recăpătarea formei fizice. După câteva luni de exerciții și de stabilire a unor priorități, era încântată de rezultate. A devenit mai rezistentă, și-a îmbunătățit tonusul muscular și foarte rar se mai simțea greoaie.

După aceea, șeful ei i-a dat să administreze un cont uriaș, care reflecta încrederea agenției în abilitățile ei. Totuși, deși noul cont îi consuma o mare parte din timp, se aștepta de la ea să lucreze și cu vechile conturi. Mai mult, noii clienți doreau să se întâlnească cu ea dis-de-dimineață, atunci când își rezervase timp pentru gimnastică.

Ezitând, dar treptat, Bonnie a încetat să mai meargă la gimnastică și a început să piardă din beneficiile acumulate. Karen, o prietenă a lui Bonnie care lucrase cu noi, i-a sugerat că nu doar munca a devenit mai solicitantă. Karen i-a povestit despre dependența de nefericire și i-a explicat cum aceasta poate acționa sub acoperire. În timp ce noile responsabilități ale lui Bonnie erau solicitante, Karen a subliniat faptul că nu avea niciun motiv să renunțe la gimnastică. Dependența de nefericire a fost cea care a convins-o să renunțe la programul de fitness care o făcea să se simtă atât de bine.

De îndată ce Bonnie a înțeles că abandonarea gimnasticii a fost o reacție la plăcerea de a fi în formă, și-a reprogramat orele de antrenament în timpul prânzului sau în weekenduri. Când, la ora prânzului, era ocupată cu vreo întâlnire, se ducea la gimnastică după program. Curând avea să se simtă mai bine și s-a hotărât să nu lase dependența de nefericire să o prindă din nou în capcană.

În încheierea acestui capitol, accentuăm ideea că, în dobândirea condiției fizice bune, cheia este să continui indiferent cât de încet faci acest lucru și să privești „scăpările" ca pe semnele clare ale progresului și ca pe niște experiențe din care ai ce învăța. Cu alte cuvinte, atâta timp cât trăiești, nu lăsa dependența de nefericire să te convingă de faptul că nu poți atinge sau păstra o greutate corporală sănătoasă și o condiție fizică adecvată și că nu poți deveni mai atent și mai grijuliu față de tine însuți.

Capitolul 6

Întemeiază-ți relațiile pe apropiere, nu pe conflict

Experiențele din copilărie pot interacționa cu abilitățile adulților de a forma și menține relații apropiate, semnificative, așa cum am discutat în Capitolul 2. Copiii lăsați să plângă când erau bebeluși, care au avut așteptări prea mari de la ei înșiși sau au fost pedepsiți pot confunda nefericirea cu fericirea. La maturitate, aceștia se pot implica în relații cu prieteni sau parteneri indiferenți la suferința lor sau le răspund cu duritate atunci când greșesc. Sau chiar ei înșiși se pot lupta să fie plini de compasiune cu prietenii sau partenerii. Când părinții sau alți adulți importanți dezaprobă dorințele copiilor de apropiere și de afecțiune, îi tratează inegal sau înțeleg greșit comportamentele lor în perioada romantică, aceștia pot eticheta, inconștient, în mod greșit nefericirea pe care o trăiesc ca fiind un sentiment pozitiv. Pot tinde să recreeze această falsă fericire (care este, de fapt, nefericire) în relațiile ulterioare, spre exemplu stârnind certuri sau simțindu-se în mod obișnuit invidioși și competitivi în relațiile cu prietenii și partenerii.

Relațiile sunt vulnerabile la dependența de nefericire, deoarece au potențialul de a fi cea mai puternică sursă de fericire din viața unui om. Cu toate acestea, nevoia continuă, nerecunoscută de a folosi relațiile cu prietenii, partenerii și familia ca pe o sursă de nefericire este cauza dezamăgirii pe care atât de mulți oameni o resimt în viața lor.

Influența dependenței de nefericire asupra relațiilor poate fi dificil de identificat, deoarece comportamentul celuilalt este considerat sursa durerii. Chiar dacă cealaltă persoană se luptă cu propria dependență de nefericire, tu tot deții cheia fericirii tale. Oamenii se conving singuri că cealaltă persoană este problema când, de fapt, dependența de nefericire i-a determinat să aleagă persoane care, cu siguranță, își fac viața grea, se raportează negativ la acest lucru, provoacă conflicte cu persoanele cu care, de altfel, ar putea fi fericiți sau cred că cel de lângă ei le provoacă o nefericire care izvorăște de fapt din interiorul lor.

Dacă ești implicat într-o relație care te face nefericit o lungă perioadă de timp, este mult mai eficient de susținut faptul că dependența ta de nefericire este cauza. Este posibil să încerci să ai o relație cu o persoană nepotrivită. Este posibil să sabotezi, inconștient, potențialul unei relații pozitive și solide cu persoana potrivită. Sau, fără să realizezi, poți considera că relația ta este responsabilă de emoții dureroase, cum ar fi depresia și anxietatea care au legătură directă cu cealălalt.

Deși concentrarea pe defectele celuilalt poate fi activă și intenționată, tot scapi lucrurile de sub control. Te poți schimba pe tine însuți, dar nu poți forța pe nimeni să se schimbe. Ceea ce poți face, de îndată ce ai identificat problemele dependenței de nefericire din cadrul relației, este să încerci să convingi cealaltă persoană să coopereze cu tine pentru îmbunătățirea calității relației. Acest lucru este diferit totuși de o viață petrecută în așteptarea fericirii furnizate de celălalt și presărată cu sentimente negative pentru că lucrurile nu se îmbunătățesc.

În acest capitol, includem un *chestionar al relațiilor* pentru a te ajuta să descoperi modalități prin care dependența de nefericire îți poate submina dorința de relații apropiate, semnificative și plăcute. Deoarece dependența de nefericire poate interacționa cu abilitatea de a face o evaluare corectă a relațiilor, noi oferim sfaturi

pentru a te ajuta să decizi dacă concluziile sunt corecte. Spre exemplu, o relație care este în cea mai mare parte pozitivă poate părea predominant negativă, deoarece dependența de nefericire te face să-i induci celuilalt un comportament negativ, să treci cu vederea comportamentul pozitiv al acestuia sau să-i exagerezi comportamentul negativ.

Dacă pe măsură ce îți reanalizezi răspunsurile pe care le dai la chestionarul relațiilor ajungi la concluzia că părțile negative ale unei relații sunt mai importante decât cele pozitive, pasul următor este să hotărăști dacă relația respectivă ar trebui salvată și, în aceste condiții, dacă poate fi salvată. Oferim sfaturi care te pot ajuta să decizi ce trebuie să schimbi pentru a înclina balanța într-o direcție pozitivă. Dacă schimbările par realizabile, îi poți împărtăși concluziile partenerului sub forma unui plan constructiv, fiind conștient de faptul că dependența de nefericire te poate tenta să-ți sabotezi propriile eforturi de schimbare sau pe ale partenerului. Atunci când ameliorarea nu pare favorabilă sau nu are loc, te vom ghida pentru a te ajuta să știi dacă, fără să-ți dai seama, rămâi într-o relație care îți este nefavorabilă din cauza faptului că aceasta îți hrănește dependența de nefericire.

Dacă răspunsurile tale la chestionarul despre relații îți spune că balanța înclină în favoarea părților pozitive ale unei relații, dar acestea sunt mai puțin satisfăcătoare decât ți-ai dori să fie, oferim sfaturi care pot îmbunătăți, în mod eficient, orice relație. În mod ideal, vei implica cealaltă persoană, deoarece schimbarea unei relații funcționează cel mai bine atunci când ambii parteneri sunt conștienți de faptul că uneori caută conflictul chiar și atunci când urmăresc să se spropie unul de celălalt. Dacă, dintr-un anumit motiv, ajungi la concluzia că nu vrei să implici cealaltă persoană în eforturile de a îmbunătăți relația, îți vom arăta niște strategii eficiente pe care le poți folosi pentru a te bucura mai mult de relație.

Mulți oameni consideră că este util să înceapă cu îmbunătățirea unei singure relații. Deoarece dependența de nefericire poate afecta relațiile într-un mod subtil, dacă te concentrezi asupra unei relații îți poate fi mai ușor să descoperi modalitatea în care dependența de nefericire îți subminează dorința pentru plăcerea adevărată a unei relații.

Pe de altă parte, dacă atunci când meditezi realizezi că toate relațiile tale sunt dezamăgitoare în același mod, îți poate fi mai folositor să le privești la nivel global și să găsești motivul pentru care ele sunt nesatisfăcătoare. Există persoane a căror gelozie, competitivitate sau nesiguranță fac în așa fel ca fiecare relație să fie problematică; alte persoane își aleg, în mod constant, prieteni și parteneri critici, indisponibili sau neloiali. Poate fi folositor să realizezi că aceleași probleme îți afectează mereu fiecare relație.

Identificarea părților pozitive și negative din cadrul unei prietenii sau al unei relații de iubire

Cea mai importantă întrebare din cadrul fiecărei relații este următoarea: „Dacă pun în balanță toate aspectele, merită?" Ca și schiatul, pictatul sau cântatul la pian, cele mai multe relații sociale sunt opționale și distractive. Singurul lor scop este de a te distra și de a-ți face viața mai plăcută. Dacă o prietenie sau o relație de iubire îți provoacă, în mod obișnuit, mai multă suferință decât plăcere, atunci nu există niciun motiv pentru a crede că aceasta este o pedeapsă pe viață. Primul pas este să faci o evaluare corectă a părților pozitive și negative.

Aceeași întrebare poate fi folosită și pentru a evalua prieteniile și relațiile amoroase, cu excepția faptului că în cazul celor din urmă trebuie luate în considerare calitatea afecțiunii fizice și plăcerea sexuală, la fel ca și bucuria de a-ți lua un angajament profund și exclusiv. Răspunzând la întrebările din următorul

chestionar al relațiilor te vom ajuta să te decizi dacă o relație este predominant pozitivă sau negativă. Chestionarul intenționează să-ți ofere o perspectivă nouă asupra fiecărei relații semnificative. Importanța pe care o acorzi fiecărui răspuns depinde de tine.

Chestionarul relațiilor

1. *De obicei, îți place să-ți petreci timpul singur sau cu partenerul?* Din moment ce scopul relațiilor sociale este să adaugi plăcere vieții tale, pare evident că cerința de bază este ca voi doi să vă bucurați de faptul că sunteți împreună. Cu toate acestea, un număr surprinzător de persoane nu se bucură să fie în preajma persoanei alături de care au decis să trăiască.

2. *Consideri că partenerul te critică și nu te susține sau de cele mai multe ori te simți admirat și apreciat de către acesta?* Una dintre marile bucurii ale unei relații este să te simți apreciat și valoros. Dependența de nefericire conduce deseori oamenii spre alegerea unor relații în care plăcerea lipsește, situația fiind exact opusă.

3. *Ai, în mod frecvent, sentimente negative față de partener sau simți în mod normal admirație și afecțiune pentru el?* O altă plăcere importantă a unei relații este să simți că ai ales un partener pe care îl respecți și la care ții. Dacă nu-l apreciezi, este posibil ca relația să fie mai mult negativă decât pozitivă.

4. *Comunici bine cu partenerul sau vă dezaprobați mereu și imediat ies scântei?* Rezolvarea conflictelor este o parte importantă a fiecărei relații. Dacă diferențele de opinie devin o ocazie de resentimente, jignire sau război, înseamnă că relația poate fi serios deteriorată.

5. *Dacă partenerul are obiceiuri sau caracteristici care te irită, acestea par nesemnificative sau stărui asupra lor? Partenerul se concentrează în mod constant asupra lucrurilor pe care le faci și pe care le consideră enervante?* În general, dacă obiceiurile partenerului te înnebunesc sau ale tale îl enervează pe el, aceasta nu este o problemă în sine,

ci un semn că există o problemă generală în relație. Când există multe părți negative în cadrul unei relații, disconfortul se concentrează mai ales pe „lucrurile mărunte", care sunt mai evidente (el își lasă hainele aruncate prin cameră, ea întârzie mereu) decât pe „lucrurile mari" (el este infidel, ea nu este afectuoasă) care sunt mult mai dificil de exprimat. Dacă relația este bună în alte sensuri, cu puțin efort, tu și partenerul veți putea trece cu vederea obiceiurile pe care celălalt le consideră enervante.

6. *Partenerul dorește să se implice la fel de mult ca și tine? Este disponibil când vrei să relaționezi? Este mulțumit cu o cantitate rezonabilă din timpul și atenția ta?* În mod obișnuit, oamenii își aleg prietenii și partenerii care fac dificilă obținerea plăcerii într-o relație pentru că fie nu sunt disponibili, fie sunt prea dominanți. Persoana indisponibilă are îndeletniciri solitare, dispare sau nu răspunde la telefon. Cel care te solicită prea mult nu poate tolera faptul că ai și alți prieteni sau că îți dorești să ai mai mult timp pentru tine însuți.

7. *Dacă ești supărat și vrei să te confesezi cuiva, ai apela la partener? El ar apela la tine? Consideri că partenerul este un adevărat sprijin și ajutor?* Una dintre cele mai mari plăceri într-o prietenie sau o relație amoroasă este să ai pe cineva cu care să împarți cele mai intime gânduri și idei și care se bucură, de asemenea, că poate avea încredere în tine. Dependența de nefericire te poate determina să alegi prietenii și partenerii care sunt insensibili, preocupați de propria persoană, nerăbdători sau critici, astfel încât experiența de a te dezvălui în fața lor este mai degrabă dureroasă decât plăcută. Uneori, oamenii își aleg prietenii și partenerii care nu sunt doritori să-și împartă sentimentele cu ei, acest lucru privând relația de plăcerea intimității.

8. *Ești atent și iei în considerare nevoile partenerului? Dacă nu ai fi într-o formă bună, un prieten sau un partener mai sportiv s-ar impacienta dacă ai avea nevoie de opriri dese în timp ce urcați pe munte?* Prietenul sau partenerul s-ar enerva dacă ar trebui să stai o mare parte

din timpul pe care ar trebui să îl petreceți împreună cu un părinte în vârstă?

9. *Vă bucurați pentru succesul partenerului sau există o competiție între voi care vă face să împărtășiți cu greu reușitele?* Este foarte distractiv să vă bucurați împreună de atingerea scopurilor sau de recunoașterea socială. Din același motiv, poate fi foarte dureros dacă prietenii sau partenerii ar simți o pierdere atunci când tu ai o reușită.

10. *Relația este inegală, adică se bazează pe salvarea partenerului sau pe constrângerea lui permanentă?* Ca o metodă de satisfacere a dependenței de nefericire, unii oameni își aleg prietenii și partenerii care au nevoie de ajutor. În timp ce o prietenie sau o relație de dragoste bazată pe salvarea partenerului poate fi satisfăcătoare, aceasta reprezintă, în realitate, o falsă plăcere (nefericirea deghizată în fericire). Prieteniile și relațiile de dragoste sunt cu adevărat frumoase doar atunci când ambii parteneri împărtășesc un anumit lucru. Dacă partenerul nu este disponibil sau activ, este extrem de dificil să te bucuri de adevărata plăcere a unei relații.

Bineînțeles, noi nu sugerăm că, dacă dă ghionionul peste un prieten sau un partener cu care ai avut mereu o relație pozitivă, să nu-i fii loial sau să-i întorci spatele. Există o mare diferență între alegerea cuiva ca prieten sau partener deoarece are nevoie să fie salvat și loialitatea față de un prieten sau un partener care a trecut prin momente dificile.

Există, de asemenea, relații în care partenerii nu se bucură de egalitate, adică unul va îndeplini mereu toate dorințele celuilalt. Cel care dăruiește trăiește experiența tristă a faptului că relația supraviețuiește doar pentru că dorințele sau nevoile sale sunt mereu puse în umbră. Celălalt, ale cărui dorințe sunt respectate, se privează de plăcerea reciprocității și a grijii.

11. *Partenerul este loial, onest și de încredere?* Nu este deloc neobișnuit ca dependența de nefericire să-i determine pe oameni să-și aleagă prieteni și parteneri care nu sunt nici onești, nici loiali

și pe care nici nu te poți baza (spre exemplu, îi vorbesc pe la spate, nu-și respectă angajamentele, se dovedește că unul dintre iubiți are o relație ascunsă sau chiar este căsătorit cu altcineva). Mult prea des, oamenii trec cu vederea astfel de atribute distructive; sau cred, în repetate rânduri, în promisiunile celuilalt că nu va mai repeta aceeași greșeală și după aceea sunt foarte dezamăgiți. Chiar mai rău decât atât, dependența de nefericire poate determina oamenii să păstreze un prieten sau un partener cu astfel de defecte, convingându-se că trebuie să mențină această relație pentru că nu sunt capabili să găsească ceva mai bun.

12. *Partenerul este abuziv din punct de vedere emoțional, fizic sau sexual?* Dacă așa stau lucrurile, niciun răspuns pozitiv la aceste întrebări nu poate compensa acest comportament. Dacă nu ești în pericol, te poți hotărî să îi acorzi celuilalt o șansă pentru a căuta ajutorul unui specialist. Dar, dacă el nu încearcă să se schimbe ori dacă schimbarea nu are loc imediat sau este insuficientă, gândește-te să pui capăt relației. Doar dependența de nefericire te poate face să rămâi în cadrul unei relații abuzive.

Următoarele întrebări sunt relevante doar pentru relațiile amoroase:

1. *Partenerul este romantic și afectuos, iar relația fizică este satisfăcătoare? Îl consideri atrăgător și viceversa?*

2. *Ai încredere în faptul că partenerul îți este credincios și că nu te expune unor boli cu transmitere sexuală?*

3. *Sunteți responsabili pentru comportamentul vostru? Anumite persoane deprimate, nervoase sau iritate dau vina pe partener pentru starea lor. Unii nu pot fi fericiți dacă partenerul nu se află lângă ei.*

4. *Sunteți capabili să vă luați angajamente unul față de celălalt care corespund cu durata și nivelul de intimitate al relației? De prea multe ori, oamenii își irosesc cei mai frumoși ani așteptând în zadar ca partenerul să se decidă să-și ia un angajament permanent față de relația respectivă.*

Evaluează-ți propriile opinii!

Revizuiește-ți răspunsurile pe care le-ai dat la chestionarul referitor la relații pentru a ajunge la o concluzie globală asupra echilibrului dintre plăcerea și durerea pe care le-ai resimțit în urma acestei relații. Este important să iei această hotărâre cât se poate de atent, deoarece ea va fi baza tuturor deciziilor ulterioare în legătură cu relația. Acest calcul probabil că nu va fi la fel de simplu ca numărarea părților pozitive și negative. Unele calități pot părea mult mai importante pentru tine decât altele. Acest lucru este în regulă atâta timp cât dependența de nefericire cântărește în plus în cazul unor răspunsuri diferite. Este posibil să-ți dorești să mai adaugi părți pozitive sau negative acestui chestionar.

Dacă, după ce ai pus totul în balanță și ai ajuns la concluzia că relația este pozitivă sau negativă, este important să-ți dai seama dacă, inconștient, evaluarea ta este influențată de dependența de nefericire. Distorsiuni pot apărea în ambele direcții — pozitivă sau negativă.

Evaluarea relației tale este extrem de pozitivă?

Dacă după ce ai răspuns la chestionarul relațiilor ai ajuns la concluzia că relația asupra căreia te concentrezi este mai mult pozitivă decât negativă, trebuie să iei în considerare faptul că dependența de nefericire îți influențează gândirea. Este posibil să nu-ți dai seama că te afli într-o relație care îți produce mai multă durere decât plăcere adevărată. Mulți oameni rămân într-o relație care este predominant negativă deoarece trec cu vederea părțile nesatisfăcătoare ale acesteia și supraapreciază puținele aspecte plăcute. Răspunzând la întrebările din chestionarul relațiilor, vei putea să identifici părțile pozitive sau negative pe care este posibil să nu le fi observat anterior. Este, de asemenea, posibil să minimalizezi părțile negative și să le supraevaluezi pe cele pozitive. Spre

exemplu, dacă partenerul te critică prea mult, în mod normal poți trece cu vederea acest lucru crezând că aceste critici sunt justificate. Nimeni nu este perfect, dar nici nu este un motiv să accepți permanent criticile.

Sam

Sam avea o relație de mult timp cu Maria și se gândea serios să o ceară în căsătorie. Ar fi întrebat-o deja, dar nu era sigur că o va putea face fericită. Sam era un chirurg estetician care profesa într-un spital aglomerat dintr-o comunitate mică. Își iubea munca pentru că era provocatoare, dar și pentru faptul că avea posibilitatea să îngrijească persoane sărace care nu își permiteau să plătească operații estetice.

Maria își dorea o viață socială mai intensă decât cea pe care și-o puteau permite în momentul de față. Îl critica în mod frecvent pe Sam pentru alegera locului de muncă și îl îndemna să se angajeze la o clinică privată de chirurgie plastică și să câștige mai mulți bani. Sam dorea să-i facă pe plac, dar se înfiora la gândul că trebuia să-și pună abilitățile medicale în slujba unor oameni influenți care nu doreau decât să încetinească procesul de îmbătrânire. Se simțea rău pentru că nu era un bun partener pentru Maria, că nu îi dăruia prea mult și a început să se învinovățească pentru că nu era mai flexibil. La îndemnul unui prieten, el ne-a consultat.

Sam ne-a mărturisit că o iubea pe Maria, că îi aprecia opiniile și că era devastat pentru că ea era dezamăgită de el. Își dorea admirația ei și se simțea vinovat că nu putea face schimbările pe care aceasta le cerusе. Nu s-a gândit niciun moment că observațiile Mariei erau nedrepte și nerezonabile. A durat ceva până când a realizat că nefericirea pe care o resimțea în cadrul relației era acceptabilă pentru el, deoarece, începând din copilărie, dependența de nefericire l-a determinat să ia asupra lui vina atunci când cineva avea o părere negativă despre el și să simtă că nevoile și dorințele celorlalți trebuiau să aibă prioritate față de ale lui. Când a putut analiza criticile Mariei, Sam a observat că alesese o femeie care îl iubea nu pentru ceea ce era el, ci pentru persoana pe care spera să o poată modela

și forma. Când a observat acest lucru, a mai realizat și că el nu-și dorea să fie acea persoană — fapt ce implica abandonarea propriilor idei, opinii și valori, prețul relației fiind prea mare. În cele din urmă, Sam a pus capăt relației cu Maria și a găsit pe cineva care îi apreciază idealurile personale și profesionale, precum și devotamentul său.

Uneori, oamenii preferă să nu observe părțile negative din cadrul unei relații, asumându-și vina pentru comportamentul necorespunzător al celuilalt. Un exemplu concret este o femeie al cărei partener a înșelat-o. Dependența ei de nefericire a determinat-o să stea cu el, convingându-se că infidelitatea lui era din cauza ei — ea nu era suficient de atractivă sau de amuzantă pentru a-i menține treaz interesul.

Există și oameni care nu văd părțile negative ale unui prieten sau partener pentru că și-au asumat responsabilitatea de a-l ajuta. Probabil că partenerul bea prea mult sau nu este activ. Când acesta are în permanență nevoie de ajutor, poate fi dificil să te întrebi sincer dacă merită să păstrezi relația. Cu siguranță, nu sugerăm că dacă o persoană cu care ai o relație pozitivă trece prin niște momente dificile (devine deprimată, se îmbolnăvește sau are probleme financiare), ar trebui să-ți reevaluezi relația, ca și cum momentele bune nu ar fi existat niciodată. Totuși, există o mare diferență între a rămâne loial unui adevărat prieten sau partener și a te simți obligat să rămâi într-o relație care satisface, de fapt, dependența de nefericire.

Clara

Clara s-a întâlnit cu mulți bărbați înainte de a-l întâlni pe Allen. El era chipeș, fermecător, sportiv și romantic și au petrecut momente minunate împreună. Problema era că el se afla „între două slujbe" atunci când l-a întâlnit, și așa a și rămas. Deși Allen spunea că își căuta de lucru și avea o diplomă de licență de la o universitate respectabilă, părea să nu-și

găsească niciodată o slujbă care să i se potrivească. Clara avea încredere totală în Allen și respingea sugestiile delicate ale prietenelor ei care îl considerau un pierde-vară. Clara avea o slujbă bună ca programator și era fericită să-și împartă salariul cu Allen.

Totuși, pe măsură ce relația a progresat, Clara a început să-și dorească să se căsătorească și să aibă copii. Ceea ce o îngrijora era faptul că, dacă urma să aibă copii, ar fi trebuit să stea mai puține ore la serviciu sau să fie acasă tot timpul în primii ani de viață ai copiilor, dar, pentru că Allen nu avea serviciu, acest lucru nu era posibil. Nici Allen nu se vedea un tată care să stea acasă și continua să spună că își va găsi de lucru pentru ca ea să stea acasă atunci când vor avea un copil.

Clara a început să se simtă din ce în ce mai nefericită în fiecare dimineață când se trezea cu noaptea-n cap pentru a se duce la serviciu, iar el dormea în continuare. Prietenele ei i-au sugerat să renunțe la Allen, dar Clara își făcea griji pentru el. Se simțea responsabilă pentru el și credea că greșește dacă îl părăsește din cauza „problemelor" lui. De asemenea, în momentul în care s-a gândit să renunțe la relație și-a adus aminte cât de bine se simțea cu Allen. Fiind total pierdută, Clara ne-a consultat.

Din fragedă pruncie, Clara a primit mesajul că era responsabilă pentru fericirea celorlalți. Avea o soră mai mică a cărei vedere era slăbită și nu-și putea începe propriile teme până când nu îi citea cu voce tare textele. Dacă lăsa mâncare în farfurie pentru că nu îi plăcea sau nu îi era foame, i se țineau predici în legătură cu toți copiii care ar da orice să mănânce resturi de mâncare. Dacă o prietenă venea la ea în vizită, trebuia să o lase pe aceasta să se joace cu jucăriile ei, iar Clara era certată dacă voia și ea să se joace cu ele.

E de înțeles că a dezvoltat dependența de nefericire care a luat forma unor sentimente bune, virtuoase atunci când își ignora propriile nevoi și avea grijă de altcineva. Cu toate acestea, Clara și-a menținut dorința pentru plăcerea adevărată cu care se născuse. De aici și confuzia ei.

Pe măsură ce am discutat cu Clara, a început să observe că dependența de nefericire a determinat-o să își aleagă un partener cu care a

experimentat falsa plăcere de a-și da la o parte propriile nevoi pentru satisfacerea nevoilor lui. Dacă și-ar fi dorit plăcerea adevărată a unei relații în care nu ar fi avut grijă doar de îndeplinirea nevoilor celuilalt, ci ar fi venit și în întâmpinarea propriilor nevoi, ar fi trebuit să caute în altă parte. A fost foarte dificil pentru Clara să renunțe la relația cu Allen și a avut momente în care s-a simțit teribil de vinovată, dar a fost capabilă, într-un final, să pună capăt acestei relații. Mai mult, spre suprinderea ei, câteva luni mai târziu a aflat că Allen, nemaiavând cine să-l susțină financiar, și-a găsit o slujbă.

O altă modalitate prin care dependența de nefericire poate determina oamenii să ajungă la concluzia că o relație este mai bună decât este în realitate o reprezintă supraaprecierea părților pozitive. Multe persoane consideră că de fiecare dată când încep să se simtă nesatisfăcute de un prieten sau partener, trebuie să „scurtcircuiteze" sentimentele negative, concentrându-se asupra calităților celuilalt.

Linda

Linda și Heidi au fost prietene din liceu. Deși Linda o considera pe Heidi una dintre cele mai bune prietene ale ei, auzea în mod frecvent de la alți amici că Heidi făcea comentarii negative despre înfățișarea ei, despre gusturile ei sau despre prietenul ei actual. Când se aflau față în față, Heidi era mereu pozitivă și curtenitoare. Linda o ajuta să își îndeplinească comisioanele, să planifice un meniu sau să cumpere cadouri pentru familie. De fiecare dată când Linda se simțea rănită de ceea ce Heidi spunea pe la spatele ei, se gândea imediat la toate lucrurile drăguțe pe care aceasta le-a făcut pentru ea în ultima perioadă.

Linda a fost șocată când un amic i-a spus că nu-și poate închipui de ce a rămas prietenă cu Heidi, câtă vreme aceasta nu îi era loială. Niciodată Clara nu pusese accentul pe părțile negative ale lui Heidi. A început să privească relația cu alți ochi și a observat obiceiul ei de a ignora com-

portamentul neloial și dureros al lui Heidi și faptul că punea accent doar pe modul drăguț în care aceasta se purta cu ea. Imediat ce a început să pună în balanță părțile pozitive și negative ale relației, Linda a realizat că nu era o relație fericită pentru ea. Încet, dar sigur, a început să se retragă din această prietenie.

Evaluarea relației tale este prea negativă?

Am discutat despre modalitățile în care evaluarea unei relații poate înclina spre părțile pozitive. Dependența de nefericire poate determina oamenii să le provoace celorlalți un comportament neplăcut, să supraaccentueze comportamentul negativ sau să submineze comportamentul pozitiv al partenerului, toate acestea putând rezulta în urma unei relații care, în ansamblu, este negativă.

Analizarea propriului rol legat de dificultățile unei relații

Este posibil să consideri o relație drept negativă doar privind comportamentul nedorit al celeilalte persoane, fără a lua în considerare dependența de nefericire care te incită să o provoci. Dacă partenerul adoptă comportamente care nu-ți plac, de pildă nu e disponibil, e iritabil sau critic, este foarte important să te întrebi dacă, într-un fel sau altul, inconștient, nu cumva îi stimulezi acel comportament, aceasta fiind o metodă de a-ți fura singur plăcerea unei relații. Provocările obișnuite care pot determina partenerul să se comporte urât pot consta în faptul că tu însuți ești prea critic, prea posesiv, competitiv, retras din punct de vedere emoțional, prea autoritar sau exagerat de gelos.

Vivian

Vivian, lucrând ca reprezentant comercial al unei companii de jucării, era implicată într-o relație de lungă durată care îi provoca o mare dezamăgire. Ea și George aveau multe lucruri în comun, se simțeau atrași unul de

celălalt și le plăcea să-și petreacă timpul împreună. Vivian spera ca relația lor să evolueze într-o căsnicie, dar ezita, deoarece George părea gelos și suspicios în mod frecvent. De fiecare dată când ea pleca în călătorii de afaceri, o suna până când aceasta se întorcea, iar atunci el părea supărat. O întreba frecvent unde fusese la prânz și, mai ales, cu cine. Odată, când ea lua masa cu un coleg de serviciu, „întâmplarea" a făcut ca George să treacă pe acolo și nu a mai vorbit cu ea două zile. Vivian, care i-a fost mereu fidelă lui George, s-a simțit exasperată.

A fost pe punctul de a renunța la relație când un prieten care cunoștea activitatea noastră i-a sugerat că poate, fără să-și dea seama, Vivian însăși contribuia la această problemă, provocându-i sentimente de gelozie și posesivitate lui George. La început, Vivian a luat în râs această idee, dar când amicul respectiv i-a dat unul sau două exemple, a început să se gândească serios la această posibilitate. Pe măsură ce a discutat situația cu prietenul ei, ea a realizat că era ceva ambiguu în afirmațiile ei despre George, în privința locurilor în care mergea și a însoțitorilor ei. Dacă pleca într-o călătorie de afaceri, își deforma relatările în așa fel încât să îl facă pe George gelos. Spre exemplu, i-a spus că un alt coleg, care era reprezentant comercial, a fost cu ea, dar a „uitat" să menționeze că și o colegă i-a însoțit. Sau îi repeta un lucru amuzant pe care un coleg i l-a spus în timpul unui prânz de afaceri, fără să menționeze că o clientă participase la conversația lor.

Când a observat cu atenție care era rolul ei în aceste situații dificile prin care treceau, Vivian a realizat că, deși se simțea supărată când George devenea gelos și posesiv, în secret, simțea că reacția lui însemna că o iubește. A învățat destule lucruri despre munca noastră de la prietenul său și a început să înțeleagă că mânia lui George o liniștea pentru că o făcea să se simtă iubită.

Dezvăluind rolul pe care dependența de nefericire îl juca în relația ei, Vivian a început să îmbunătățească situația. A încercat să nu mai fie niciodată ambiguă, să nu mai inducă în eroare sau să nu mai fie aluzivă în discuțiile despre activitățile ei zilnice. A început să vorbească, în mod

egal, atât despre colegii și clienții de sex masculin, cât și despre cei de sex feminin. Dacă ea trebuia să plece într-o călătorie de afaceri după ora nouă seara, îl suna pe George și îi spunea unde se afla și că va întârzia.

Vivian a fost încântată să descopere că George nu era o persoană geloasă din naștere și că devenise mult mai ușor de conviețuit cu el ca rezultat al schimbărilor pe care ea le făcuse. Ocazional, mai greșea și îi provoca acestuia o criză, dar îi cerea imediat scuze pentru că nu dorise să-l supere în mod intenționat. În următoarele câteva luni, relația lor a devenit mai liniștită și mai plăcută.

Există un tip de provocare subtilă care implică atingerea punctelor sensibile ale partenerului. De asemenea, multe persoane liniștite și agreabile adoptă comportamente care îi supără și îi enervează pe parteneri. Spre exemplu, pot deveni dificili și iritabili dacă insiști să-i însoțești până la băcănie sau se pot mânia dacă lucrurile nu merg bine. Când ajungi să cunoști oamenii, știi care sunt punctele lor sensibile și este ușor pentru dependența de nefericire să te forțeze să le atingi, ca o metodă de a introduce conflictul într-o relație ce poate fi foarte frumoasă.

Kelly

Kelly a venit la noi deoarece căsnicia ei era pe muchie de cuțit, iar ea era gata să renunțe. Se simțea o victimă deoarece, cu toate că soțul ei, un avocat de succes, câștiga o mulțime de bani, exploda de fiecare dată când veneau facturile atașate la cărțile de credit. O interoga pentru fiecare achiziție făcută și o întreba de ce cheltuise atât de mult. După aceea, se plângea că el nu făcea altceva decât să muncească, în timp ce ea îi cheltuia toți banii. Kelly se simțea de fiecare dată interogată de poliția secretă, pentru fiecare bănuț. Ea a menționat că, în realitate, economiseau destul de mulți bani în fiecare an și că achizițiile ei erau rezonabile.

Am întrebat-o pe Kelly dacă soțul ei devenea agitat și din alte motive. Ea a răspuns: „De fapt, în afară de acest aspect, el este chiar dulce și iubi-

tor. Lucrul cel mai ciudat este că, atunci când el este cel care cheltuie bani, este foarte generos."

A spus că el provenea dintr-o familie care s-a bucurat de o stabilitate financiară până în momentul în care tatăl său și-a pierdut slujba. Atunci, familia a trecut prin momente dificile. Soțul ei a fost nevoit să se ducă la serviciu încă de la o vârstă fragedă și nu a putut juca niciodată după ore jocurile, care îi plăceau atât de mult. Indiferent câți bani ar fi avut acum, îi era teamă că, la fel ca și tatăl său, va suferi răsturnări de situații. Drept rezultat, se supăra foarte tare când credea că soția sa cheltuia prea mult.

I-am explicat că dependența de nefericire a soțului ei îl priva de bucuria succesului obținut. Spre deosebire de tatăl său, el avea siguranța locului de muncă ca asociat majoritar în cadrul firmei sale de avocatură, dar nu se putea relaxa și bucura de siguranța financiară pe care o avea datorită statului său în firmă. Pe de altă parte, în toate domeniile, soțul lui Kelly era destul de rezonabil și rațional. Când ea s-a gândit la răspunsurile sale din chestionarul relațiilor, a ajuns la concluzia că, în ansamblu, căsnicia ei era pozitivă. Dacă teama soțului ei de a cheltui prea mult ar putea fi preîntâmpinată, credea că puteau fi fericiți împreună.

Am sugerat că poate propria ei dependență de nefericire o îndemna să intensifice sensibilitatea soțului ei în legătură cu banii. Ea acumula facturi imense cumpărând haine și lucruri pentru casă. Soțul ei vedea prima dată aceste cheltuieli atunci când ajungeau la el extrasele cărților de credit. Kelly nu-i vorbea niciodată de achizițiile ei deoarece se temea de mânia soțului. Totuși, în realitate, rezervele pe care le avea îl făceau pe el să creadă că pierduse controlul în domeniul pe care își dorea cel mai mult să-l controleze.

După ce a putut trece peste mânia ei, Kelly a realizat cât de vulnerabil era soțul ei în fața temerilor generate de trauma suferită în copilărie. A stabilit cu noi metode prin care să cumpere diverse lucruri fără să fie nevoie să-l supere. Chiar dacă, în principiu, ea credea că nu trebuia să se consulte cu soțul său când cheltuia bani, a început să discute cu acesta

despre următoarele cumpărături pe care urma să le facă, pentru a-l determina să simtă că deține controlul și să nu se mai supăre. Când li s-a stricat televizorul și ea a dorit să cumpere unul cu un ecran mai mare, a venit mai întâi acasă cu informații despre mai multe modele. Soțul ei a analizat specificațiile tehnice și după aceea a fost de acord că era bine să-l cumpere pe cel pe care îl doreau. Când a sosit termenul de plată, nu a spus nimic și a plătit pur și simplu.

Peste un timp, Kelly a învățat să cheltuiască în așa fel încât soțul ei să se simtă confortabil. Când, cu o anumită ocazie, a făcut mai multe cumpărături din impuls, iar soțul s-a supărat pe ea, în loc să se supere și ea pe el, a observat că a avut o „scăpare". Pe măsură ce Kelly a început să dețină mai bine controlul asupra dependenței de nefericire, căsnicia ei a cunoscut o îmbunătățire, astfel încât s-a simțit destul de fericită alături de soțul ei și a abandonat soluția despărțirii.

Înainte de lua orice decizie finală în legătură cu calitatea relației, gândește-te la comportamentele negative pe care le-ai identificat și de fiecare dată gândește-te dacă nu cumva tu le-ai provocat. Poate că partenerul a devenit ursuz atunci când ai vorbit mult la telefon, mai ales că și-a schimbat programul pentru a-și petrece timpul liber cu tine. Dacă atunci când reflectezi, realizezi că îl provoci în mod frecvent, încearcă să-ți schimbi comportamentul, iar după aceea, reevaluează-ți relația. Probabil că îți va fi mai ușor și va fi mai plăcut să trăiești cu partenerul dacă nu îl mai provoci.

Subminezi calitățile partenerului
sau pui accentul pe trăsăturile negative?

Dacă răspunsurile la chestionarul despre relații au fost predominant negative, gândește-te dacă nu cumva dependența de nefericire te împiedică să apreciezi calitățile și te face să exagerezi defectele partenerului. Când oamenii își fac un prieten bun sau se îndrăgostesc de o persoană încântătoare, dependența lor de

nefericire le poate distruge fericirea pe care o pot găsi în cadrul unei relații, făcându-i să treacă cu vederea punctele forte ale acestora și să pună accentul pe părțile slabe.

Cathy

Cathy și Susan s-au întâlnit în timp ce organizau în scopuri caritabile un maraton al bicicletelor și au devenit prietene apropiate. Relația a decurs bine o perioadă, până când Cathy a devenit din ce în ce mai iritată din cauza lui Susan. Deși Cathy, în mod regulat, o suna pe Susan și îi sugera să-și petreacă timpul împreună, Susan îi răspundea cu greu la telefoane și nu prelua niciodată inițiativa de a-și face planuri împreună. Cathy simțea că ea depunea toate eforturile în această relație și a devenit convinsă că Susan nu ținea la ea la fel de mult cât ea ținea la Susan.

Cathy a început să fie un pic înverșunată în legătură cu relația și s-a decis să n-o mai sune pe Susan, ci să aștepte până când aceasta avea s-o contacteze. A discutat acest plan cu o prietenă, care a subliniat faptul că Susan era așa cu toată lumea. Dintr-un motiv oarecare, îi era greu să răspundă la telefoane și să trimită e-mailuri. Prietena i-a amintit lui Cathy că, de câte ori făcea planuri cu ea, Susan pregătea cina pentru amândouă înainte de a pleca la film sau la teatru. Dacă Cathy era bolnavă, Susan îi făcea cumpărăturile. Mai mult, Susan era o ascultătoare minunată care dădea sfaturi bune.

Simțindu-se confuză, Cathy a discutat despre această situație cu noi. Am întrebat-o de ce, atunci când Susan îi dovedea că ținea la ea în alte moduri, Cathy se simțea respinsă pentru că nu-i răspundea la telefon. Ne-am întrebat, de asemenea, de ce această trăsătură, pe care și-a manifestat-o tot timpul, a căpătat acum proporții atât de mari. Cathy a mărturisit că și ea era perplexă. Am întrebat-o dacă dependența de nefericire o poate face să se simtă nesatisfăcută de o prietenie pozitivă, determinând-o să se concentreze mai degrabă pe imperfecțiunile prietenei ei decât pe calitățile ei. Acest lucru avea sens pentru Cathy, mai ales că acum realiza că aceeași problemă a existat în aproape fiecare prietenie pe care a avut-o.

Prietenia decurgea foarte bine până când Cathy începea să fie din ce în ce mai iritată și neglijată în vreun fel din cauza comportamentului prietenului respectiv și relația se sfârșea în cele din urmă.

Cathy și-a amintit că, în copilărie, era în mod obișnuit certată pentru greșeli și accidente, dar rareori era lăudată pentru eforturile ei. În mod natural, a învățat să dea mai multă atenție greșelilor altor persoane și să nu prea ia în considerare punctele forte ale acestora. Fiind acum conștientă de faptul că avea o dependență de nefericire care o făcea să distrugă prieteniile, Cathy și-a promis că va încerca să păstreze relația cu Susan. A realizat că probabil ea va fi cea care va ține legătura și care va face planurile, dar acest lucru nu însemna că Susan nu era loială sau o prietenă bună. Când s-a simțit dată la o parte pentru că Susan nu o suna imediat sau nu suna deloc, Cathy a recunoscut influența dependenței de nefericire. În loc să se simtă neglijată, punea mâna pe telefon și o suna pe Susan, care era mereu încântată să o audă.

Uneori, este bine să privești partenerul la fel cum ai făcut prima dată când l-ai întâlnit; sau încearcă să-l privești cu ochii unei persoane care îl întâlnește sau îl vede pentru prima dată. Dacă aceste perspective te fac să te simți mai bine și mai puțin negativist, regândește-ți răspunsurile din chestionar. Adevăratul sens al zicalei „Familiaritatea naște dispreț" nu înseamnă că nimeni nu are valoare în sine, ci că dependența de nefericire îi privează pe oameni de plăcerea pe care o pot avea alături de partener, devalorizându-i calitățile și accentuându-i punctele slabe. (Desigur, excludem situațiile în care trecerea timpului scoate la iveală trăsături negative care nu erau evidente la începutul relației.)

Căsnicia

Căsnicia, care atrage după sine constrângeri legale, iar pentru mulți oameni și constrângeri religioase și morale, solicită un alt gen de evaluare, mai ales dacă sunt implicați și copiii. Dacă o căsnicie

servește la satisfacea dependenței de nefericire sau nu, acesta este doar un singur aspect de luat în considerare, printre multe altele, atunci când vine vorba să te decizi dacă rămâi sau nu căsătorit. În consecință, nu oferim sfaturi pentru a evalua rămânerea într-o căsnicie, în afară de situația în care suferi de abuzuri emoționale, fizice sau sexuale. Rămânerea într-o relație abuzivă nu este niciodată un lucru bun pentru niciunul dintre soți, fiind întotdeauna devastator în ceea ce privește dezvoltarea emoțională a copiilor și nu face altceva decât să satisfacă dependența de nefericire.

Dacă te afli într-o căsnicie care te face nefericit, dar nu ești abuzat emoțional, fizic sau sexual, poți folosi răspunsurile de la chestionarul despre relații pentru a evalua părțile pozitive și negative ale căsniciei tale. După aceea, poți considera răspunsurile prin prisma propriilor convingeri despre natura căsniciei. Dacă ajungi la concluzia că aceasta are mai multe aspecte negative decât pozitive, dar te decizi că vrei să rămâi căsătorit, poți folosi strategiile pentru îmbunătățirea relațiilor care sunt prezentate spre sfârșitul acestui capitol pentru a-ți face căsnicia cât se poate de satisfăcătoare și de plăcută.

Relațiile cu membrii familiei

La fel ca într-o căsnicie, mulți oameni cred că legăturile de familie durează o veșnicie și sunt gata să tolereze, în cadrul relațiilor familiale, nefericirea pe care nu ar fi acceptat-o de la prieteni sau parteneri. Dacă relația pe care vrei să te concentrezi este cea pe care o ai cu un părinte, frate sau cum alt membru al familiei și crezi că ar fi greșit să pui capăt unei astfel de relații, indiferent cât de neplăcută este, întoarce-te la partea despre *Îmbunătățirea unei relații pe care vrei să o păstrezi* din acest capitol.

Dacă îți este dificil să păstrezi o relație apropiată și pozitivă cu copiii tăi, îți sugerăm să consulți cartea adresată părinților, *Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You*

a Better Parent and Your Child a Better Person. În acest capitol, ne concentrăm doar asupra relațiilor dintre adulți.

Cum procedăm când părțile negative cântăresc mai mult decât cele pozitive

Dacă, după ce ai răspuns la chestionarul despre relații și ți-ai evaluat concluziile, descoperi că, punând totul în balanță, relația are mai multe aspecte negative decât pozitive, acest lucru nu înseamnă neapărat că ar trebui să renunți la ea fără să lupți. Înseamnă totuși că ar trebui să încerci să schimbi calitatea relației și să monitorizezi dacă s-au înregistrat schimbări suficiente sau nu. Continuând la nesfârșit o relație proastă este ca și cum ai dormi într-o zi în care îți planificaseși să faci exerciții — poate fi o zi frumoasă și liniștitoare, dar este și drumul spre o minimă rezistență. Cu toate acestea, deoarece pe termen lung nu este bine pentru tine, nu ai face acest lucru dacă nu ai încerca să satisfaci, în mod inconștient, dependența de nefericire.

Îți prezentăm în continuare pașii pe care îi poți face pentru a încerca să salvezi o relație preponderent negativă. Specifică ce anume trebuie schimbat și, dacă schimbarea pare posibilă, discută problemele cu partenerul. Fii deschis și ascultă ce schimbări ar dori partenerul să faci. Fii atent, căci dependența de nefericire poate provoca unuia sau amândurora sabotarea eforturilor pozitive sau poți genera reacții adverse.

Dacă schimbarea nu pare a fi posibilă sau nu are loc, atunci este timpul să te gândești dacă nu cumva nu rămâi în relația respectivă doar pentru a-ți satisface dependența de nefericire. Importanța emoțională la încheierea unei relații va depinde, evident, de natura relațiilor pe care le-ai ales. Cu siguranță, este mai ușor să renunți la o prietenie obișnuită decât la una care durează de mulți ani sau la o relație amoroasă.

Hotărăște-te ce trebuie schimbat,
în cazul în care relația merită să fie salvată

Privește încă o dată răspunsurile de la chestionarul despre relații pe care le-ai considerat a fi negative și decide pe care dintre ele trebuie să le schimbi pentru a face ca relația să funcționeze. După aceea, întreabă-te dacă aceste schimbări sunt realizabile. Dacă partenerul este neloial, amăgitor și deseori nu te poți baza pe el, aceste trăsături de caracter sunt distructive pentru o relație și foarte dificil de suportat pentru celălalt. În acest caz, poate fi mult mai productiv: (1) să recunoști faptul că ai ales o astfel de persoană ca prieten sau partener pentru a-ți satisface dependența de nefericire, privându-te de cunoașterea adevăratei plăceri a unei relații și (2) să pui capăt relației.

Pe de altă parte, anumite probleme care înclină o relație spre partea negativă sunt mult mai ușor de remediat. În cazul în care comunicarea dintre tine și partener este foarte slabă, astfel încât dezaprobările mocnesc sau izbucnesc imediat, aceasta este o problemă ușor de remediat dacă ambele persoane doresc să lucreze împreună la acest aspect.

Împărtășește-i concluziile partenerului

Dacă nu ești sigur de faptul că schimbarea este posibilă, mărturisește-i partenerului îndoiala ta și spune clar care sunt concluziile tale în legătură cu ceea ce trebuie schimbat pentru a vă continua relația. Dacă ai descoperit că dependența de nefericire te determină să fii provocator sau să contribui în alt mod la problemele relației, spune-i și acest lucru și subliniază faptul că vrei să-ți schimbi și propriul comportament.

Când îi spui partenerului ce anume crezi că trebuie să schimbe, amintește-ți scopul — îmbunătățirea și păstrarea relației. Dependența de nefericire poate încerca să saboteze toate posibilitățile

de schimbare în bine, folosindu-se de această ocazie pentru învinuiri și răzbunare. Mânia și resentimentul vor declanșa emoții asemănătoare în cazul partenerului și fii sigur că nimic bun nu va ieși din discuție.

Reține că el nu alege să te facă să suferi, dar este posibil să fie, inconștient, asuprit de dependența ta de nefericire, care îi îngreunează sarcina de a fi un prieten și un partener bun. Prezintă-ți sugestiile într-un mod cât se poate de constructiv și nu ca pe niște ultimatumuri. Spre exemplu, în loc să acuzi partenerul că este interiorizat și izolat, sugerează că dorința lui de a fi singur îl poate face să piardă distracția de care vă puteți bucura împreună. Și specifică faptul că ar însemna foarte mult pentru tine dacă el s-ar implica mai mult.

Betty

Betty, o clientă, a petrecut cinci ani într-o relație amoroasă cu Howard. Când a împlinit 30 de ani, a început să simtă că relația ar trebui să se transforme într-o căsnicie și într-o familie. Totuși, Howard se simțea foarte bine cu acest statu quo. Când Betty i-a sugerat să se căsătorească, el s-a uitat la ea de parcă ar fi fost nebună și a întrebat-o: „De ce să facem asta dacă lucrurile sunt minunate așa cum sunt acum?" Ea s-a simțit foarte rănită și s-a interiorizat, moment în care Howard a acuzat-o că îl forțează să se căsătorească înainte ca el să fie pregătit. Treptat, relația lor s-a răcit. Betty s-a decis că era momentul ca relația să se schimbe ori ca ea să plece.

A discutat cu o prietenă despre modalitatea de a-l aborda pe Howard cu ultimatumul ei, într-o manieră în care își putea salva relația. Betty voia să-i spună lui Howard: „Dacă această relație nu se îndreaptă spre căsătorie și copii într-un viitor apropiat, va trebui să plec." Prietena ei a observat că această abordare l-ar face foarte nervos pe Howard și ar elimina orice posibilitate de schimbare pozitivă. A sugerat ca Betty să spună, printre altele, ceva de genul: „Știi că ești bărbatul pe care îl iubesc, cu care îmi doresc să-mi petrec restul vieții și cu care să am copii.

Dar această situație nu mai este satisfăcătoare — te vreau în totalitate, tot timpul și vreau să am copii. Este singura modalitate prin care pot fi fericită cu tine."

Când Betty l-a abordat astfel pe Howard, acesta a părut foarte surprins. A cerut un timp de gândire, iar Betty a fost de acord. După o săptămână, Howard a invitat-o pe Betty la cină și i-a spus: „Și eu te iubesc și nu îmi pot imagina viața fără tine. Am crezut mereu că ne vom căsători și că vom avea copii într-o bună zi și cred că nu mai există niciun motiv să așteptăm."

Învață să susții eforturile partenerului tău

Când i-ai comunicat partenerului într-un mod cât se poate de delicat ce anume trebuie să schimbe, trebuie să fii atent ca dependența de nefericire să nu te determine să sabotezi eforturile pozitive ale celuilalt pentru salvarea relației.

Dacă ți-ai rugat partenerul să fie mai puțin critic, iar zilele trec și nu face nicio remarcă critică, poți submina, inconștient, aceste eforturi bune mimând că nu ai observat, neapreciind eforturile sale sau făcând intenționat ceva care să provoace o remarcă negativă. Dacă, după o perioadă, celălalt greșește și spune ceva critic, dependența de nefericire te poate face să te concentrezi pe acel moment de slăbiciune și nu pe progresul făcut. La fel ca în cazul propriilor eforturi, orice pas înainte făcut de celălalt este semnificativ și, dacă continuă, va rezulta în cele din urmă o relație îmbunătățită.

O altă formă de sabotare este să începi să te concentrezi pe alte aspecte ale relației care te deranjează, în afară de acelea la care partenerul trebuie să lucreze. Acest lucru îl poate face pe partener să se gândească la faptul că, indiferent câte eforturi ar face, nu va fi niciodată destul de bun și va ceda sau se va enerva.

Ann

Ann și Carol s-au împrietenit la orele de gimnastică aerobică. Le plăcea să meargă la teatru și la filme împreună și după aceea discutau intens despre ceea ce văzuseră. Problema este că de multe ori Carol „părea" să-și uite banii acasă sau stătea retrasă până când Ann plătea ambele bilete. Într-un final, Ann a pus piciorul în prag și i-a spus lui Carol că ar trebui să împartă cheltuiala în mod egal. Spre surprinderea ei, Carol a început să plătească mai mult decât partea ei. Lucrurile s-au liniștit câteva săptămâni. După aceea, Ann a auzit de la altcineva că prietena ei și-a cumpărat o nouă mașină. Ann a sunat-o și i s-a plâns că nu trebuia să afle astfel de vești de la altcineva — dacă erau foarte bune prietene, Carol ar fi trebuit să-i spună ei prima. În acel moment, aceasta a explodat și i-a spus lui Ann că era clar că nu-i plăceau foarte multe lucruri la ea, astfel încât nu-și putea imagina de ce își mai dorea să fie prietena ei.

Ann, bineînțeles, nu a realizat că propria ei dependență de nefericire a sabotat eforturile lui Carol de a îmbunătăți relația. Ann nu s-a gândit să o laude pe Carol pentru eforturile ei de a se schimba, ci, în schimb, a criticat-o pentru un lucru irelevant. Când Carol s-a supărat, Ann a realizat că, fără să vrea, a avut o atitudine negativă și critică și și-a cerut imediat scuze. Carol i-a acceptat scuzele, iar relația s-a întors pe făgașul normal.

Există o mulțime de căi prin care poți submina eforturile partenerului de a răspunde dorințelor tale de îmbunătățire a relației. Cel mai important este să fii atent, știind că atunci când dependența de nefericire este lipsită de alinarea ei obișnuită datorită unei plăceri crescute a relației, aceasta te poate îndemna să te întorci la starea inițială, nesatisfăcătoare.

Când să renunți

Răspunsurile la chestionarul despre relații au fost predominant negative și ai ajuns la concluzia că dependența de nefericire nu îți influențează răspunsurile, făcându-te să accentuezi aspectele negative

și să le desconsideri pe cele pozitive. Ai luat în calcul și faptul că poți provoca tu însuți comportamentul inaceptabil al celeilalte persoane. Nu crezi că este realist să te aștepți ca partenerul să se schimbe, ai sperat să facă acest lucru dar, el nu era doritor să încerce sau și-a manifestat dorința de a face acest lucru, dar nu a depus niciun efort adevărat. Trebuie să te întrebi, după aceea, de ce mai continui relația.

Două motive, ambele izvorând din dependența de nefericire, pot explica de ce oamenii rămân în cadrul unor relații nesatisfăcătoare:

În primul rând, *o relație nesatisfăcătoare împlinește dependența de nefericire.* Mulți oameni care confundă durerea provocată de o relație cu plăcerea unei relații (vezi Capitolul 3) nu au niciun alt model de relaționare. Ei se așteaptă ca relațiile să fie alcătuite, inevitabil, din conflict, trădare, lipsă de respect, distanțare etc. și acceptă aceste experiențe în cazul unor relații care le provoacă durerea drept normale și inevitabile. Ei nu se gândesc să părăsească o relație necorespunzătoare deoarece nu cred că relația lor este atât de „rea". Fără nicio dovadă, se învinovățesc pentru comportamentul inaceptabil al celorlalți. Nu doresc să le rănească sentimentele. Nu cred că se pot descurca mai bine în altă parte și sunt convinși de faptul că se vor simți pierduți fără această relație.

În al doilea rând, oamenii nu trebuie să își rezolve propriile probleme dacă problemele partenerului sunt mai serioase sau mai evidente. Dacă prietenul sau partenerul unei persoane este foarte abuziv sau retras, aceasta ignoră necesitatea de a se confrunta cu propriile conflicte legate de crearea unei relații apropiate, plăcute. Cu alte cuvinte, dependența de nefericire poate prelua conducerea înainte de izbucnirile partenerului.

Există nenumărate căi prin care oamenii reușesc să se convingă să rămână în relații care le oferă foarte puțină satisfacție adevărată. Indiferent care ar fi motivul, dacă acesta te convinge să

păstrezi o relație care nu te împlinește, consideră că dependența de nefericire îți afectează gândirea.

Kevin

Kevin a fost implicat într-o relație amoroasă cu Clara și a devenit foarte atașat de fiul acesteia, Brad, în vârstă de 14 ani. Kevin era îndrăgostit până peste cap de Clara, iar dependența lui de nefericire îl făcea incapabil să vadă că pe ea n-o interesa decât propria persoană. Relația se învârtea în jurul a ceea ce dorea Clara, iar dorințele lui Kevin nu erau nici măcar luate în considerare. Kevin era mulțumit cu această situație, până când prietenul lui a început să refuze să mai iasă cu ei doi deoarece Clara monopoliza toată conversația și nu manifesta nici cel mai mic interes pentru altcineva.

Prietenii lui Kevin au tras semnalul de alarmă de care acesta avea nevoie pentru a se trezi. Încet, el a început să observe faptul că relația era unilaterală și să simtă că ar fi fost mai fericit dacă ar fi renunțat la ea. Totuși, s-a convins să rămână alături de Brad, deoarece acesta se atașase foarte mult de el și nu dorea să-i mai provoace încă o pierdere, pe lângă divorțul prin care trecuse deja mama lui. Kevin știa că, dacă punea capăt relației, Clara ar fi devenit răzbunătoare și nu l-ar mai fi lăsat să-l vadă pe Brad.

Când Kevin ne-a consultat, l-am ajutat să înțeleagă că dependența de nefericire îl priva de a vedea o altă soluție în afară de aceea de a rămâne într-o relație care îl făcea nefericit. De îndată ce Kevin a început să observe situația în care se afla, a petrecut mai mult timp cu Brad. I-a spus acestuia că, deși Clara era o persoană și o mamă bună, el nu mai simțea pentru ea dragostea care să îl determine să continuie relația. A accentuat faptul că niciodată nu va înceta să țină la Brad și că dorea să aibă permisiunea lui Brad să țină legătura prin telefon sau prin e-mail și personal când era posibil. Kevin s-a despărțit de Clara, dar el și Brad au reușit să mențină o comunicare bună în anii următori.

Acesta este un exemplu de modalitate prin care dependența de nefericire se poate ascunde în spatele unor idei aparent impecabile. Dependența lui Kevin de nefericire folosea intenția lui de a rămâne disponibil pentru un copil care ținea la el, rămânând într-o relație care îl făcea nefericit.

Finalizarea unei relații negative

Dacă, după ce parcurgi toți pașii menționați mai sus, ajungi la concluzia că vrei să pui capăt relației respective, trebuie să fii atent, pentru că dependența de nefericire nu te va ajuta să faci acest lucru într-un mod în care să nu-ți provoace ție sau celeilalte persoane mai multă suferință decât este necesară. Probabil că metoda cea mai comună prin care dependența de nefericire îți poate provoca probleme la finalizarea unei relații este să te determine să te folosești de despărțire pentru a-i prezenta partenerului o listă cu toate lucrurile care nu îți plac la relația voastră. Acest lucru va satisface dependența de nefericire producând resentimente, în cel mai fericit caz, și o altercație, în cel mai rău caz.

Decizia ta de a părăsi relația respectivă este un efort de a-ți îmbunătăți viața, nu o încercare de a-l face pe celălalt să se simtă prost. În anumite cazuri, este posibil ca nici să nu fie nevoie să te confrunți cu problema. Există prietenii la care poți renunța fără probleme. Aceasta este, de obicei, o idee bună dacă aveți prieteni comuni. Dependența de nefericire te poate îndemna să creezi o fisură care va genera un haos în cercul vostru de prieteni, determinând pe toată lumea să aleagă de partea cui se află. Dacă încetezi să-ți mai faci planuri pentru a te întâlni singur cu un prieten, majoritatea problemelor relației vor dispărea treptat. Dacă prietenul te întreabă de ce nu mai ești disponibil și simți că trebuie să fii sincer, poți menționa cu diplomație un lucru care te-a deranjat, dar fără să te enervezi sau să enumeri întreaga listă de plângeri.

Din nou, scopul este să-ți îmbunătățești viața, nu să rănești un om, care este oricum prizonierul propriei dependențe de nefericire.

Relațiile amoroase sunt mai dificil de încheiat. Prin natura lor, nu pot fi ignorate pur și simplu, așa că finalizarea unei relații amoroase înseamnă a rupe definitiv legătura. Și, pentru că sentimentele implicate sunt atât de intime, relațiile amoroase sunt deseori destul de intense. Dacă partenerul nu se poate controla ușor sau dacă despărțirea este brutală, acesta poate deveni răzbunător și, în unele cazuri, chiar violent.

Angela

Angela, o funcționară care lucrează în sectorul administrativ, era căsătorită cu iubitul ei din copilărie, John, un kinetoterapeut cu o purtare urâtă, care tindea să fie foarte gelos. Fără nici cea mai mică provocare din partea Angelei, acesta credea că deseori ea flirta cu un vânzător de la magazin, cu un chelner sau chiar cu unul dintre prietenii lui. O amenința mereu și o dată sau de două ori chiar a lovit-o.

Angela se săturase să se lase intimidată și s-a decis să divorțeze. Înainte de a pleca la serviciu, i-a spus lui John să își scoată toate lucrurile din casă până la întoarcerea ei și că „s-a săturat". I-a mai spus că nu-l mai iubea de un timp și că motivul geloziei lui era acela că nu știa să iubească și nu putea concura cu un bărbat adevărat.

Angela era la biroul ei, în firma de avocatură, atunci când John a apărut cu un pistol. Din fericire, firma de avocatură, care era specializată în cazuri de divorț, dintre care multe se soldau cu violențe, instalase un detector de metale. John a fost prins de oamenii de pază și arestat.

Afectată, Angela s-a mutat împreună cu o femeie pe care o cunoștea fără să-i spună lui John și după aceea ne-a consultat. Am ajutat-o să înțeleagă că, provocându-i furia lui John, a declanșat o reacție adversă la plăcerea adevărată de a abandona o relație abuzivă. Pe măsură ce am lucrat împreună, a putut observa că experiențele pe care le-a avut crescând într-o familie în care părinții țipau mereu unul la celălalt și la copiii lor au

făcut-o să confunde abuzul cu grija și, mai mult, să dezvolte nevoia de relații abuzive.

După ce Angela a lucrat cu noi destul timp pentru a deține controlul total asupra reacțiilor adverse, i-a scris lui John o scrisoare în care îi cerea divorțul și îi cerea scuze pentru lucrurile pe care i le spusese. A menționat că aprecia foarte mult anii petrecuți împreună și că știa că el făcuse tot ce îi stătuse în putință. I-a urat acestuia mult noroc în întemeierea unei noi relații. John nu i-a răspuns la scrisoare, dar nu a mai făcut gesturi amenințătoare, iar divorțul s-a desfășurat fără probleme.

Dacă relația pe care te-ai decis să o închei este una amoroasă, revizuiește-ți cuvintele înainte de a le rosti, pentru a vedea dacă dependența de nefericire nu te tentează să îngreunezi o despărțire și să o faci mai haotică decât ar trebui să fie. Scopul tău este să pui capăt relației, nu să te răzbuni pe partener pentru toate lucrurile care nu ți-au plăcut. Reține faptul că partenerul nu te-a sechestrat. Ai ales să intri în relație, fără să realizezi influența pe care dependența de nefericire a avut-o în alegerea ta. Pleci deoarece ai ajuns la concluzia că, pusă în balanță, relația satisface dependența de nefericire mai mult decât produce adevărata plăcere.

O altă metodă prin care dependența de nefericire poate face ca finalizarea unei relații să fie mai supărătoare și mai neplăcută decât ar fi necesar este să te îndoiești și să te răzgândești de mai multe ori. Mai ales într-o relație amoroasă, partenerul va considera mai ușor de suportat o decizie clară, fermă și amabilă decât una indecisă, care îi dă speranțe și după aceea i le spulberă.

Ai parcurs toți pașii menționați mai sus și i-ai spus partenerului că te-ai decis să pui capăt relației. Dar, dintr-odată, te trezești că îți amintești doar lucrurile bune ale relației și nu îți poți imagina ce te-a putut determina să îți dorești să pleci. În plus, simți că nu poți trăi fără persoana cealaltă. Cea mai probabilă explicație este aceea că ai o reacție adversă față de adevărata plăcere de a renunța

la nefericirea pe care ai cunoscut-o în această relație. Întreabă-te ce s-a schimbat în afară de nefericirea pe care o experimentai.

Îmbunătățirea relației pe care dorești să o salvezi

Unul dintre cele mai subtile moduri în care dependența de nefericire îți poate fura plăcerea dintr-o relație este de a te împiedica să iei decizii clare în legătură cu relația respectivă. Există câteva lucruri mai dăunătoare pentru o relație decât incertitudinea constantă dacă îți dorești sau nu ca aceasta să continue. Dacă răspunsurile de la chestionar îți clarifică faptul că, în ansamblu, relația ta are mai multe părți pozitive decât negative, este timpul să mai analizezi dacă vrei să pui capăt relației sau vrei să o îmbunătățești. Când partenerul face ceva care te scoate din minți, în loc să îi spui: „Asta este, nu mai suport nici măcar un minut și plec", este mult mai productiv să te gândești: „Din moment ce m-am decis să nu plec, ce pot face pentru a-mi îndemna partenerul să-și schimbe comportamentul sau cum pot să găsesc o modalitate de a-l tolera?"

Colin

Colin și Frank erau colegi de serviciu, dar și buni prieteni. Se duceau împreună la pescuit cam o dată pe lună și le plăcea să joace tenis și să practice și alte sporturi. Problema era că Frank întârzia aproape tot timpul. Dacă își planificau să plece în zori pentru a arunca undița cât încă peștii mai mușcau momeala, Frank dormea prea mult și ajungeau mai târziu cu o oră decât planificaseră. Colin, care era foarte punctual și considera întârzierile un defect de caracter, era exasperat de întârzierile lui Frank. Acesta, care întârzia cu orice ocazie, nu înțelegea de ce făcea atâta caz și s-a simțit tratat incorect de Colin. Timpul petrecut împreună începea, de obicei, neplăcut și aveau nevoie de un interval pentru ca lucrurile să se liniștească. Ultima ceartă a avut loc atunci când Frank a întârziat să-l ia pe Colin la un meci din campionatului de hockey și au pierdut prima

reprizã. Colin a fost atât de supărat, încât s-a decis să nu-și mai facă planuri împreună cu Frank în viitorul apropiat.

Într-o zi, un prieten care ne vizita i-a povestit lui Colin despre activitatea noastră și i-a dat o copie a chestionarului despre relații. După ce a răspuns la întrebări, Colin a observat că supărarea pe prietenul lui punea în umbră faptul că, în ansamblu, aveau o prietenie valoroasă, pe care dorea să o păstreze. Colin a recunoscut, de asemenea, că, dacă dorea să fie în continuare prieten cu Frank, trebuia să găsească o cale de a intensifica plăcerea și de a reduce conflictul. Colin știa, din experiența lui, că Frank nu avea să se schimbe, așa că s-a gândit la metode care puteau fi potrivite pentru amândoi. Dacă mergeau la evenimente sportive, Colin menționa că, dacă Frank nu ajungea într-o anumită perioadă de timp, se întâlnea cu el direct la eveniment și îi păstra un loc. Dacă se duceau la pescuit, Colin planifica să plece în zori și să se oprească pe drum pentru a lua micul dejun. Astfel, dacă Fank întârzia, puteau lua ceva de mâncare și puteau ajunge acolo cât timp încă peștele mai mușca momeala. Dacă stabileau să joace tenis, Colin se asigura că avea ceva de citit la el cât timp îl aștepta pe Frank. Colin și-a asumat responsabilitatea să-și stabilească ieșirile astfel încât să nu-l mai supere întârzierea lui Frank. Când întârzierea lui Frank îl incomoda, în loc să se supere pe acesta, s-a gândit la metode prin care să evite aceeași frustrare pe viitor. Divergențele și resentimentele dintre ei s-au redus, iar prietenia a devenit mai plăcută ca niciodată.

De îndată ce te-ai hotărât că relația respectivă merită salvată, nu trebuie să te mai gândești la faptul că, dacă lucrurile devin mai dificile, poți pleca oricând. Știind că te afli în această relație de mult timp, acest lucru va face conflictul, care este satisfăcător pentru dependența de nefericire, să pară mai puțin atrăgător și te va împinge să găsești soluții mult mai constructive decât liniștea falsă pe care o simți atunci când te gândești să pleci.

Părăsirea unei relații care îți furnizează mai multă plăcere adevărată decât durere sau plăcere distructivă, va fi o reală pier-

dere. „Liniștea" pe care o simți atunci când te gândești să pleci este de fapt o nefericire mascată. Încheierea unei relații îți va cauza o reală nefericire știind că ai pierdut o prietenie importantă care conta pentru calitatea vieții tale. În contrast cu falsa plăcere, care vine atunci când te gândești la renunțarea la o relație bună de fiecare dată când apar conflicte, vei experimenta plăcerea adevărată știind că devotamentul tău față de relație este ca o stâncă, chiar și atunci când lucrurile nu decurg tocmai bine. Adevărata plăcere vine din conștientizarea faptului că, atunci când apar conflictele, îți vei dedica toate eforturile îmbunătățirii relației și nu renunțării la ea.

Reușind împreună

Nu poți lucra eficient singur pentru îmbunătățirea unei relații dar, dacă poți implica partenerul, lucrurile vor decurge mai ușor și mai rapid. Modul în care îți vei prezenta propunerea de a conlucra pentru îmbunătățirea relației se va reflecta în mare măsură în răspunsul celuilalt. Dacă dependența de nefericire încearcă să se amestece între voi, poți fi tentat să-i spui partenerului că nu ești satisfăcut de modul în care decurg lucrurile și îi vei da o listă cu ceea ce trebuie să schimbe. Acesta se va simți atacat și îți poate răspunde tot printr-o listă de plângeri la adresa ta. În curând, proiectul de îmbunătățire a relației va fi dat uitării și amândoi veți fi implicați într-un alt conflict. Iată câteva sfaturi pentru a te asigura că dependența de nefericire nu deține controlul atunci când îi vei sugera celuilalt că trebuie să cooperați pentru a face lucrurile să funcționeze mai bine:

Clarifică faptul că aceasta nu este o amenințare; adică accentuează faptul că tu ești devotat relației și nu vrei să îți impui punctul de vedere în privința schimbărilor necesare!

Prezintă ideea schimbării nu ca pe ceva care nu merge bine, ci ca pe ceva ce ar putea merge și mai bine! Spune-i partenerului

cât de mult apreciezi relația voastră de prietenie sau amoroasă și cât de multă plăcere ați putea simți împreună dacă ați minimaliza conflictul.

Formulează-ți sugestiile clar și evită afirmațiile negative referitoare la caracterul celuilalt! Decât să îi spui partenerului tău că este un risipitor, sugerează-i că, dacă veți putea lua împreună deciziile financiare, v-ați putea permite o vacanță minunată, v-ați putea cupăra un nou CD player etc.

Include-te în proiect! Dacă îți rogi prietenul să îți răspundă la apeluri mai repede, fii conștient că și cealaltă persoană simte că înnebunește atunci când tu întârzii și, ca urmare, vei încerca să fii mai prompt.

Dacă este necesar, îmbunătățește singur relația

Dacă experiența îți spune că nu va fi de ajutor și deloc productiv să încerci să convingi partenerul să se implice în minimalizarea conflictului (partenerul jură că va face ceva constructiv, dar nu se schimă nimic sau se declară rănit și devine defensiv dacă simte că relația nu este perfectă), poți face singur o mulțime de lucruri pentru ca relația să fie mai plăcută învățând să contracarezi cerințele propriei dependențe de nefericire. Poți face acest lucru învățând cum anume să eviți iscarea unui conflict, recunoscând că anumite probleme sunt doar diferențe de opinie, și nepunând pe seama relației suferințe sufletești care nu au nimic de-a face cu aceasta.

Evitarea izbucnirii conflictelor care nu sunt necesare

Unul dintre cele mai subtile trucuri pe care dependența de nefericire le poate face este să se ascundă în spatele dorinței tale de a îmbunătăți relația și de a te determina să creezi un conflict și mai mare exact atunci când te străduiești din greu să-l reduci.

Ruth

Ruth, o cunoștință, ura dezordinea și încerca să-și determine partenerul să fie mai ordonat. Când a ajuns la cină, într-o vineri, și a văzut că apartamentul lui nu fusese curățat, s-a supărat foarte tare și l-a acuzat atât de faptul că și-a încălcat promisiunea de a fi mai ordonat, cât și de lipsa considerației față de ea. Prietenul ei a devenit, inițial, defensiv („Am fost ocupat", „Muncitorii au fost aici") și după aceea a trecut la ofensivă („Nu este vorba de faptul că apartamentul este atât de mizerabil, ci de faptul că ești îngrozitor de ordonată"). Dependența lui Ruth de nefericire a fost satisfăcută, dar efortul ei de a crea o atmosferă mai plăcută în cadrul relației a fost împiedicat.

Dacă poți anticipa interferarea dependenței de nefericire, este mai puțin probabil să fii deviată de la scopul tău — pentru sporirea apropierii și plăcere reciprocă. Dacă nu îți place dezordinea sau dacă apartamentul iubitului tău este murdar, ori strânge chiar tu mizeria respectivă, ori solicită-i, într-un mod pozitiv, ajutorul: „Cred că vom putea avea o seară mai romantică dacă am lua vasele murdare de pe canapea." Dacă nu ai chef să strângi sau să fii diplomată, poate că este mai indicat să mai aștepți o zi până să vorbești despre această problemă. Puțină dezordine este mai bună decât o mare ceartă.

Cel mai important lucru este să ții minte că dependența de nefericire te va tenta mereu să alegi un conflict în detrimentul unei apropieri. Dacă partenerul tău a fost plecat într-o călătorie de afaceri și nu te-a sunat atât de des cât ai fi dorit, când persoana respectivă se întoarce, ai de ales între o reîntâlnire afectuoasă și întâmpinarea prin: „Am fost foarte supărat că nu am ținut legătura", care va pune imediat persoana în defensivă („Nu am avut semnal la telefon", „Dacă ai avea cea mai mică idee cât de groaznică a fost călătoria mea, nu te-ai mai plânge") sau în ofensivă

(„Poate că dacă ai munci la fel de mult ca mine, probabil că n-ai observa un apel pierdut").

Când o nedreptate relativ mică pare un obstacol gigant ce stă în calea abilității tale de a fi fericit într-o relație, înseamnă că dependența de nefericire își face treaba. Altfel spus, dacă te trezești dezvoltând părțile negative (nu primești destule telefoane) mai degrabă decât pe cele pozitive (partenerul tău se întoarce acasă și se bucură să te vadă), dependența de nefericire te privează de plăcere. Dacă renunți la reproșuri și revii după o zi sau două cu o atitudine mai diplomată („Chiar mi-ai lipsit atunci când ai fost plecat și ador să-ți aud vocea. Dacă ai posibilitatea să mă suni mai des, asta ar însemna mult pentru mine."), vei avea o mai mare șansă de a obține ceea ce îți dorești și nu te vei priva de bucuria reîntâlnirii.

Poți vedea că dependența de nefericire te poate determina să te concentrezi pe comportamente care te irită, exagerându-le fără să te gândești când și cum procedezi; în acest mod, nu vei mai obține apropierea pe care o cauți, ci o mai mare îndepărtare.

Deoarece dependența de nefericire te incită mereu să găsești metode pentru a crea un conflict și să te distanțezi de relații, fiecare moment de iritare reprezintă o alegere. Îți poți exprima nemulțumirea imediat, creând un conflict și îndepărtarea de celălalt. Sau poți menține o apropiere neîntreruptă alegându-ți cuvintele cu grijă și diplomație sau suspendând ori ignorând problema. O altă modalitate prin care îți poți îmbunătăți orice relație este să te abții să atingi punctele sensibile ale partenerului. Dacă uiți mereu să suni atunci când întârzii, chiar dacă celălalt devine supărat și iritat de fiecare dată, dependența de nefericire te influențează să creezi un conflict și să reduci apropierea. Dependența de nefericire poate face să ți se pară irezistibil să nu atingi subiectele sensibile sau să te implici în comportamente generatoare de conflicte.

Mary

Mary era model, iar aspectul fizic era foarte important pentru ea. Era dedicată hainelor și fardurilor. Când ieșeau în oraș, dorea ca soțul ei, Tom, să arate foarte bine. Totuși, deși Tom era mândru de faptul că avea o soție frumoasă și bine îmbrăcată, lui nu-i plăcea să se aranjeze. I se cerea să poarte costume la serviciu, în cursul săptămânii. În timpul său liber, își dorea să se simtă confortabil. Prefera o pereche de pantaloni vechi, kaki, și un tricou și nu înțelegea de ce, dacă erau curate, nu erau acceptabile. Era de părere că Mary nu era deloc rezonabilă pentru că se concentra pe fizicul lui, când, din punctul său de vedere, un bărbat „adevărat" nu arăta niciodată „ferchezuit". Mary i-a cumpărat lui Tom haine pentru timpul liber, dar el refuza să le poarte. Inevitabil, serile petrecute împreună începeau cu un conflict care deseori nu se termina prea repede. Cea mare ceartă a avut loc când Tom a descoperit că Mary i-a aruncat perechea lui preferată de pantaloni. Tom a ieșit furios din casă și și-a petrecut noaptea la un hotel. El ne-a și sunat.

L-am rugat pe Tom să se gândească dacă își iubea soția și dacă dorea să stea cu ea. Tom a realizat că era chiar foarte fericit cu Mary, dar că timpul petrecut împreună era „otrăvit" de aceste conflicte interminabile. I-am sugerat că dependența de nefericire îl determina să nu se apropie de soția sa, făcându-l să nu recunoască faptul că Mary ținea foarte mult la imaginea lui.

Pe măsură ce am lucrat cu el, Tom a ajuns singur la concluzia că a avea un soț care arată drăguț este mai important decât dorința lui de a purta haine vechi. De fapt, de îndată ce s-a gândit rațional la această problemă, a realizat că plăcerea de a se înțelege bine cu soția sa era mult mai importantă pentru el decât plăcerea de a purta hainele pe care le dorea.

Tom i-a spus lui Mary nu numai că poate să-i cumpere haine, dar și că atunci când făcea acest lucru, putea să aleagă ce dorește ea. Mary a fost încântată. Deoarece Tom era atât de cooperant, ea a încercat să îi aleagă haine cmai puțin elegante. În general, lui Tom nu-i prea plăceau hainele pe care Mary i le alegea, dar nu le considera chiar îngrozitoare.

Era mulțumit când aceasta i-a făcut un compliment spunându-i că este chipeș și, chiar mai important, era încântat de momentele fericite pe care le petreceau împreună.

De fiecare dată când te simți nedreptățit și ai senzația că vei exploda dacă nu vorbești despre asta sau ești obligat să faci un lucru despre care știi că îți irită partenerul, întreabă-te următoarele lucruri:

- Abordez subiectul sau acționez astfel deoarece lucrurile au decurs chiar bine între noi și dependența mea de nefericire dorește să stârnesc un conflict?
- Este cu adevărat atât de important să stârnesc această avalanșă sau să fac lucrul pe care partenerul îl urăște și sunt pregătit să plătesc prețul pierderii apropierii care, inevitabil, va rezulta când el se va enerva?
- Dacă simt că trebuie să mă plâng de ceva anume, o fac atunci când doresc și procedez astfel încât să reduc posibilitatea ivirii unui conflict, sporind sentimentele plăcute și un rezultat pozitiv?
- Există o soluție de rezolvare sau de minimalizare a unei probleme care-mi dă mari dureri de cap? Există multe metode de rezolvare a conflictelor dureroase, altele decât confruntarea directă.

Diferențele de opinie nu trebuie să stârnească certuri

O altă metodă prin care îți poți îmbunătăți relația este să nu-i permiți dependenței de nefericire să te facă să exagerezi în momentele în care tu și partenerul aveți opinii diferite. Dacă ați plănuit să vedeți un film și fiecare are idei diferite în legătură cu ce ați dori să vedeți, dependența de nefericire poate face ca aceste diferențe de opinie îndreptățite să pară personale. („Dacă i-ar fi păsat

de mine, ar fi mers să vedem filmul la care m-am gândit eu", „Știe că urăsc filmele science-fiction") Mult prea frecvent, modelul relațiilor învățat în copilărie transformă diferențele de opinie în ocazii de conflicte și de rănire a sentimentelor. Acesta este un motiv pentru care pedepsirea copiilor este dăunătoare — ei învață că diferențele de opinie din cadrul relațiilor sunt ocazii de izbucnire a unor răspunsuri nervoase, aspre și dezaprobatoare. Copiii care sunt pedepsiți nu învață că este posibil să rămâi apropiat de ceilalți chiar dacă aceștia nu fac ceea ce vor.

Dependența de nefericire face ca diferențele de opinie să fie niște teste care arată dacă partenerul ține sau nu la tine. Deoarece sunt două persoane implicate, fiecare va avea, inevitabil, preferințe și alegeri diferite. Dacă detești golful, dar partenerului îi place, asta nu înseamnă că atunci când el vrea să joace golf nu-i mai pasă de tine. Timpul petrecut de partener la golf poate fi o problemă negociabilă, dar plăcerea partenerului tău nu este o exprimare a relației voastre. Dacă poți opri ca dependența de nefericire să nu personalizeze aceste diferențe de opinie îndreptățite, multe dintre conflictele de zi cu zi vor fi eliminate.

Învinuirea relației pentru o durere sufletească irelevantă

O altă cale prin care dependența de nefericire te poate priva de plăcerea de care te poți bucura în cadrul relației de prietenie sau al celor amoroase este să te determine să faci relația respectivă responsabilă de nefericirea care izvorăște din tine, dar nu are nicio legătură cu relația. Mult prea frecvent, oamenii presupun, inconștient, că o prietenie sau, mai des, o relație amoroasă ar trebui să-i facă fericiți și să vindece sentimentele dureroase, cum ar fi depresia, anxietatea, plictiseala și așa mai departe.

Uneori, bucuria de a te îndrăgosti poate împinge în plan secund emoțiile dureroase. Când acestea reapar, oamenii dau vina pe relație, care nu-i face fericiți. În realitate, nicio relație

amoroasă nu poate vindeca permanent pe cineva de dependența de sentimentele dureroase. Inconștient, oamenii caută să recreeze durerile emoționale deoarece, în copilărie, au confundat aceste sentimente cu fericirea.

Păstrarea unei relații doar pentru a te face fericit o va distruge. Răspunsurile la chestionar trebuie să sugereze dacă, analizată, relația îți furnizează plăcerea adevărată mai degrabă decât pe cea distructivă și nu dacă te simți fericit când ai o relație. Dacă partenerul tău te tratează cu respect, dragoste, grijă, admirație, vă bucurați fiecare de compania celuilalt și vă considerați atractivi și satisfăcuți din punct de vedere sexual, dar, cu toate acestea, încă te simți deprimat, nervos sau temător, înseamnă că problema nu este relația (vezi Capitolul 4).

Bineînțeles că reversul poate fi adevărat: partenerul te poate face responsabil de fericirea lui. Dependența de nefericire te poate îndruma să accepți această premisă falsă, ce are drept consecință preluarea sarcinii imposibile de a fi responsabil de fericirea cuiva care, fără să realizeze, trebuie să se simtă periodic nefericit și poate fi dependent de nefericire.

Maggie

Steve și Maggie s-au cunoscut prin intermediul unor prieteni comuni și s-au îndrăgostit. Timp de trei luni, au fost extrem de fericiți. După aceea, Steve a început să fie mai puțin afectuos și mai retras. Când Maggie îl întreba care era problema, Steve punea mereu accentul pe ceea ce făcuse ea, pentru a-și explica interiorizarea și supărarea: ea îi distrusese tricoul preferat la spălat, ea îi pregătise o mâncare despre care „știa" că nu îi place sau lăsase în mașina de spălat vase o ceașcă de cafea pe jumătate plină.

Maggie se simțea vinovată pentru că nu fusese mai atentă sau că nu se gândise și dorea să facă totul mai bine. Dar, indiferent cât de mult se străduia Maggie să-l mulțumească, Steve continua că considere comportamentul ei principalul motiv pentru lipsa lui de afecțiune.

Simțindu-se groaznic, Maggie ne-a consultat. Am înțeles imediat că Steve era deprimat. Credeam că este posibil, de asemenea, să aibă o reacție adversă la apropierea pe care o simțea față de Maggie. În orice caz, i-am explicat lui Maggie că nu ea era motivul pentru care Steve se simțea astfel.

Când a înțeles că nu îl ajuta pe Steve dacă accepta responsabilitatea pentru durerea lui sufletească, a început să reacționeze diferit. Câteva zile mai târziu, Steve a învinovățit-o pentru starea lui proastă, deoarece a uitat să cumpere o chiflă pe care el ar fi vrut s-o mănânce la micul dejun. Maggie și-a cerut scuze pentru că uitase de chiflă, dar omisiunea ei nu putea să fie motivul pentru care el se simțea supărat. După câteva episoade asemănătoare, Maggie, cu tact, i-a sugerat lui Steve că poate îl va ajuta dacă va discuta cu un specialist despre aceste sentimente care îl făceau nefericit.

Când Steve a cerut ajutorul unui specialist, a descoperit că o mare parte din viața lui a avut o ușoară depresie. Nu a recunoscut niciodată depresia deoarece dădea mereu vina pentru sentimentele sale dureroase pe altcineva sau altceva. A muncit din greu în timpul tratamentului pentru a privi depresia ca pe ceva de care el era direct răspunzător, iar în următoarele luni a început să se simtă mai bine. Cel mai important, nu a mai considerat-o pe Maggie responsabilă pentru momentele în care se simțea demoralizat.

O varietate a tipului de relație în care o persoană este considerată responsabilă pentru fericirea celuilalt este cea în care unul sau ambii parteneri își pot menține echilibrul emoțional doar dacă celălalt este prezent. Dacă celălalt lipsește, persoana singură nu mai este activă sau se simte deprimată și prost dispusă. Persoana respectivă își poate învinui partenerul pentru momentele neplăcute prin care trece și poate deveni nervoasă. În realitate, suferința este provocată de nevoia nerecunoscută de a experimenta suferințe sufletești, nicidecum de absența partenerului.

Când amândoi aveți nevoie atât de conflict, cât și de apropiere

Indiferent dacă ai reușit să-ți determini partenerul să coopereze la efortul de a face relația mai plăcută sau dacă lucrezi singur în această direcție, este esențial să identifici și după aceea să anticipezi tiparele conflictelor și ale negativității.

Este posibil ca, dacă ești dependent de nefericire, să fi ales un prieten sau partener care suferă și el de aceeași dependență. Acest fapt nu constituie un motiv să te simți rău și nici măcar unul din cauza căruia să renunți la relație. Așa cum am spus în Partea I, dependența de nefericire nu este o vină morală, dar nici slăbiciune de caracter; mai degrabă, este o confruntare a nefericirii cu fericirea, pe care oamenii o fac, fără să știe, când sunt foarte tineri. Partenerul nu îți face viața un calvar în mod deliberat, dar, ca și tine, cel puțin o parte din timp caută nefericirea pe care a confundat-o încă din copilărie cu fericirea.

Ceea ce contează acum nu este faptul că tu, prietenul sau partenerul aveți o dependență de nefericire, ci ce anume aveți de gând să faceți în legătură cu acest lucru. Recunoscând dependența de nefericire, anticipându-i efectele și făcând tot ceea ce puteți pentru a le minimaliza, veți prelua controlul asupra vieților voastre într-o manieră care înainte nu era posibilă.

Stabilirea tiparelor conflictuale

Esențial pentru minimalizarea conflictelor și a părților negative din relațiile tale este să identifici tipul, durata și intensitatea conflictelor sau a sentimentelor negative. Acest lucru îți va permite să identifici tiparele conflictelor sau situațiilor care pot surveni.

Cel mai groaznic conflict și cele mai negative sentimente în legătură cu partenerul sunt rezultatele unor momente de apropiere și afecțiune adevărate, deoarece plăcerea adevărată a relațiilor privează dependența de nefericire de consolările ei obișnuite. Deseori, cele mai mari certuri dintr-o căsnicie au loc în primul an,

chiar dacă cele două persoane s-au cunoscut din punct de vedere intim și s-au înțeles foarte bine înainte de căsătorie. Dependența lor de nefericire poate provoca soții să aibă reacții adverse față de plăcerea angajamentului pe care l-au luat unul față de celălalt.

Deseori, momentele fericite și intime, cum ar fi vacanțele petrecute împreună, nașterea copiilor, achiziționarea unei case sau, în cazul prietenilor, conversațiile deschise în care se împărtășesc foarte multe lucruri, stimulează o reacție adversă la conflicte și situații negative.

Un alt tipar obișnuit este cel în care generezi conflicte în cadrul relației, fie că este o reacție adversă la plăcerea care s-a consumat în alt domeniu al vieții, fie, paradoxal, o metodă de liniștire atunci când lucrurile nu au decurs bine în alt segment al vieții tale (vezi Partea I, Capitolul 3). Dacă o prietenă uită brusc de o întâlnire pe care o stabilise cu tine sau partenerul te critică pentru că nu i-a plăcut cina pe care i-ai pregătit-o, aceste desconsiderări și comentarii negative pot fi reacții la unele evenimente care nu au nicio legătură cu tine.

Anihilarea instinctelor care generează relații conflictuale

Pe măsură ce devii mai conștient de tiparele conflictuale și de situațiile negative din cadrul relației tale, îți vei putea transforma din ce în ce mai mult relația în sensul dorit. Dacă știi că este posibil ca partenerul tău să înceapă o ceartă de fiecare dată când are un succes la serviciu, poți anticipa provocarea și rezolvarea, pentru a nu mai cădea în capcană. Dacă știi că, după o noapte romantică, este posibil ca a doua zi să nu te simți atrasă de partenerul tău și să nu-ți dai seama ce ai văzut la el, te poți pregăti pentru reacția aceasta, neutralizând-o. Dacă ți-ai considerat partenerul atractiv și fermecător cu o seară înainte, există șanse ca nimic rău să nu se fi întâmplat între timp care să te facă să îți schimbi aceste sentimente, în afară de dependența de nefericire, care a fost privată de atenție.

Anticipează momentul în care apropierea poate provoca un conflict

În prezența dependenței de nefericire, lucrurile se încurcă exact atunci când merg mai bine. Dacă tu și partenerul dobândiți capacitatea de a vă simți bine unul în compania celuilalt pe perioade lungi de timp și să vă bucurați de plăcerea pe care v-o oferă relația voastră, nevoia nerecunoscută de nefericire va încerca să profite de orice ocazie. După aceea, atunci când se fac remarci critice, altercația izbucnește sau sentimentele sunt disprețuite, iar dependența de nefericire poate încerca să te convingă că situația este la fel de rea ca la început. Acesta este unul dintre cele mai distructive trucuri ale dependenței de nefericire; dacă asculți, poți fi convins că nimic nu s-a schimbat și că plăcerea nou descoperită, la care ai lucrat din greu, se va nărui.

Pe de altă parte, dacă știi cum să anticipezi aceste momente de cedare, nu vei mai fi nici surprins, nici descurajat. Mai degrabă le vei vedea exact așa cum sunt — semne ale unui real progres pe care l-ai făcut. Te vei afla în poziția de a folosi aceste argumente mai degrabă ca pe o reușită decât ca pe niște motive de renunțare.

Uneori, dependența de nefericire te poate face să-ți subminezi această nouă plăcere în relațiile importante, creându-ți probleme în alte domenii ale vieții.

Molly

Molly a lucrat cu noi cu sârguință și cu succes pentru a-și îmbunătăți relația cu iubitul ei. Pentru a sărbători noua lor apropiere și abilitatea de a petrece mai mult timp împreună, au planificat o vacanță de două săptămâni, cu drumeții la munte. Molly se temea de faptul că ar fi putut avea o reacție adversă la plăcerea pe care o trăia datorită vacanței și că s-ar putea certa cu iubitul ei. S-a asigurat că va fi atentă la ce îi spune, evitând să facă ceva care să stârnească o ceartă chiar înainte de plecare. Ceea ce nu a anticipat a fost faptul că dependența ei de nefericire avea s-o facă să-și saboteze vacanța într-un domeniu care nu avea nicio legătură

cu relația. Nu a terminat un raport la care lucra și a fost nevoită să stea acasă pentru a-l finaliza. A reprogramat vacanța, iar acum a fost atentă la toate aspectele vieții ei cu câteva zile înaintea plecării.

Când lucrurile au decurs bine și te auzi pe tine sau pe partener spunând ceva provocator și are loc o ceartă sau afli că, fără să-ți dai seama, o decizie pe care ai luat-o într-un alt domeniu al vieții tale îți afectează în mod negativ relația, reține că „scăpările" fac parte din procesul de vindecare și nu sunt un motiv de pesimism și autopedepsire. Cu această imagine în minte, poți învăța din momentele de „scăpare" pentru a nu cădea de două ori în aceeași capcană.

Păstrarea unei relații îmbunătățite

Chiar și atunci când relația ta a devenit cu adevărat liniștită și satisfăcătoare, trebuie să rămâi atent, considerându-te, pe tine și pe partener, niște persoane care se refac în urma dependenței de nefericire. Tentația de a cădea din nou în situații negative și conflictuale, pentru a evita adevărata plăcere și apropiere și pentru a satisface dependența de nefericire, va fi mereu prezentă. Dacă rămâi atent, vei putea să respingi acest impuls. Vei putea rezista tentației de a te supăra când vei vedea același lucru la partener, deoarece știi, în adâncul sufletului tău, că te va duce unde nu vrei să ajungi. Și știi că viața ta este mult mai plăcută când relațiile se bucură de o intimitate adevărată, de susținere reciprocă, admirație și grijă.

De fiecare dată când începi să te gândești dacă ai eliminat *definitiv dependența de nefericire*, îi vei da puterea de a redobândi controlul când te aștepți mai puțin — fie atunci când lucrurile merg foarte bine, fie când există un stres sau o criză într-un alt domeniu al vieții tale. Dacă te auzi rostind cuvinte provocatoare care pot duce la o ceartă sau ai sentimente negative la adresa partenerului din motive despre care știi că sunt banale sau dacă

partenerul se întoarce temporar la comportamentul care te-a scos din minți în trecut, nu te descuraja. În timp ce dependența de nefericire te va tenta să ajungi la concluzia că progresul pe care credeați că l-ați făcut amândoi a fost o iluzie și că relația nu merită efortul, trebuie să îți reamintești de scopurile pe care cu greu ai reușit să le îndeplinești. „Scăparea" care are loc după ce ți-ai atins un scop îți poate aduce aminte că nu trebuie să lași garda jos și indică existența unor zone vulnerabile ce trebuie consolidate.

Legarea unor noi prietenii și găsirea iubirii

Am discutat despre modalitatea de a evalua și de a îmbunătăți relațiile deja existente. Totuși, când oamenii învață, încă din copilărie să aibă sentimente negative în legătură cu apropierea, pot întâmpina dificultăți în legarea unor prietenii și a unor relații amoroase (vezi Capitolul 2). În timp ce acești indivizi nu vor nimic mai mult decât să aibă prieteni sau să se îndrăgostească, comportamentele lor transmit că vor să fie singuri. Ei pot refuza invitații la petreceri sau, dacă se duc, se izolează, răspund monosilabic, par aspri sau devin inabordabili. În interiorul lor, ei pot spera și se pot ruga să observe cineva cât de mult doresc să se apropie și se simt dezamăgiți și respinși când nimeni nu le împlinește dorința. Această experiență dureroasă îi face să devină chiar și mai pesimiști în privința relațiilor și să se izoleze și mai mult.

Există și alte metode prin care dependența de nefericire îi poate priva pe oameni de prieteni și de iubire. Își pot structura viața astfel încât să nu aibă posibilitatea unei existențe sociale. Trec cu vederea sau își asumă atâtea obligații după serviciu, încât au timp doar să mănânce și să doarmă. Deseori, oamenii care încearcă să găsească prieteni sau o relație amoroasă caută în locurile nepotrivite și după aceea devin convinși că nu există nimeni pentru ei. Barurile zgomotoase, aglomerate nu sunt

locuri potrivite în care să îți faci prieteni sau să cauți iubirea. O excursie de un weekend sau un curs de limbi străine unde poți cunoaște oameni de calitate sunt mult mai potrivite pentru descoperirea unei prietenii sau a unei relații romantice.

Robert

Robert era un inginer de succes, pe la 30 de ani, care se mândrea cu faptul că nu avea nevoie de nimeni. Cu doi ani mai devreme, pusese capăt unei relații amoroase de lungă durată și, între timp, nu avusese noroc să găsească pe altcineva. A încercat să meargă în baruri, după serviciu, dar fără succes. A intrat pe internet și a stabilit mai multe întâlniri, dar a fost dezamăgit de fiecare dată. În ultimele luni, a renunțat de tot și s-a cufundat complet în munca lui. A concluzionat că nu există nimeni potrivit pentru el.

Lui Robert i-a trecut prin minte să roage mai mulți prieteni să-i facă cunoștință cu cineva despre care credeau că îi va plăcea, dar dependența de nefericire l-a făcut să-i fie rușine la gândul de a accepta că un om de afaceri drăguț, de succes și profesionist nu este capabil să își găsească singur o femeie. Se gândea la cât de tachinat va fi și și-a păstrat gândurile doar pentru el. Într-un final, unul dintre prietenii lui l-a invitat la o petrecere și i-a spus că ar trebui să vină cu cineva. Robert i-a comunicat că, în acel moment, nu se vedea cu nimeni. Prietenul s-a gândit imediat la una sau două femei despre care credea că îi vor plăcea lui Robert și le-a trimis vorbă și celorlalți prieteni. Lui Robert i-au fost prezentate mai multe femei și a început să aibă o viață socială foarte satisfăcătoare. A fost uimit să descopere că prietenii lui erau mai degrabă simpatici și săritori decât ursuzi.

În general, exprimarea dependenței de nefericire este dificil de reparat, deoarece, de obicei, este invizibilă pentru oamenii pe care îi afectează. Ei sunt convinși de faptul că fac tot ceea ce le stă în putință să se întâlnească cu oameni și să stabilească prietenii

plăcute. Dacă ai încercat din greu să-ți faci prieteni și să găsești dragostea, dar nu ai avut succes, îți sugerăm să iei în calcul posibilitatea ca dependența de nefericire să fie responsabilă de această situație. Poate că nu cauți în locurile potrivite, aștepți „să cadă din cer" sau ignori anumite semnale când încerci să faci avansuri. O modalitate de a contracara acest sabotaj este să fii mult mai activ în căutări. Dacă te duci la o petrecere, forțează-te să intri în vorbă cu un grup de persoane și să te prezinți singur. Roagă-i pe ceilalți să-ți vorbească despre ei. Dacă ți se adresează o întrebare, încearcă să nu răspunzi monosilabic. Încearcă să găsești alte căi de a întâlni oameni și, mai ales, spune-le prietenilor, rudelor și colegilor că vrei să-ți lărgești orizontul social. Dacă întâlnești oameni pe căile pentru care ai muncit din greu să le deschizi, nu te grăbi să tragi concluzia că nu îți stârnesc interesul. Dependența de nefericire te poate face să treci cu vederea sau să respingi persoane care pot fi niște prieteni sau iubiți minunați.

Inițial, efortul de a deveni mai activ în căutarea relațiilor poate părea dureros sau chiar înspăimântător. Adu-ți aminte că dependența de nefericire vrea ca tu să-ți păstrezi statu quoul. Ține minte că, de asemenea, în timp, orice pas înainte te va aduce mai aproape de scop. Nu trebuie să faci toți pașii dintr-odată și poți fi mândru de fiecare progres.

În ansamblu, dependența de nefericire te poate face să nu privești clar relațiile, în special dacă trebuie să investești în ele sau să le îmbunătățești. Accentuăm faptul că este important de reținut că atunci când încerci să îmbunătățești o relație, dependența de nefericire te poate determina să cedezi ocazional și să renunți la hotărârea luată. Reține că, dacă o relație a fost îmbunătățită, greșelile reprezintă oportunități pentru a te dedica mai mult, și nu semne ale eșecului.

Cel mai important, când dependența de nefericire va încerca să te convingă că este normal ca o relație să fie plină de nefericire

și ceartă, în realitate, scopul adevărat al fiecărei relații este de a-ți furniza ție și partenerului adevărata fericire izvorâtă din admirația reciprocă, din grijă, afecțiune și loialitate. Orice relație ce merită salvată are capacitatea de a-ți oferi o fericire profundă. Încearcă să nu lași dependența de nefericire să te convingă că trebuie să te mulțumești cu mai puțin.

Capitolul 7

Alege fericirea la locul de muncă

La fel ca în orice alt domeniu al vieții, munca poate fi o sursă de bucurie și împlinire sau poate fi folosită pentru satisfacerea dependenței de nefericire. De prea multe ori, munca este atât un izvor nesecat de plăcere adevărată, cât și o sursă necunoscută de nefericire, deoarece poate fi mult mai puțin satisfăcătoare decât ar trebui. Dacă, fără să-ți dai seama, ești genul de persoană a cărei experiență de muncă a fost, la un moment dat, satisfăcătoare pentru dependența de nefericire, poți folosi sfaturile oferite în acest capitol pentru a-ți face viața profesională mai împlinită și mai puțin frustrantă.

Există multe căi prin care dependența de nefericire se poate manifesta la locul de muncă: oamenii aleg o carieră care se bazează mai mult pe slăbiciune decât pe punctele lor forte. Dacă urmează cariera potrivită, ei acceptă o slujbă nepotrivită. Îi permit muncii să preia controlul asupra vieții lor. Consideră că e dificil să-și îndeplinească munca bine și să o termine la timp. Nu solicită să fie remunerați cum ar merita sau nu se bucură de laudele cuvenite. Consideră un afront problemele de personalitate ale colegilor și șefilor și se simt rău.

Gândește-te dacă nu cumva dependența de nefericire este camuflată în munca ta, convingându-te că slujba, colegii sau șeful tău reprezintă problema, când, de fapt, ea este cea care te-a deter-

minat să alegi o carieră sau o slujbă nepotrivită, subminând astfel eficiența unei munci dificile, așteptând de la tine însuți mai mult decât este rezonabil, simțindu-te constant supărat pe colegi sau pe șefi și așa mai departe.

Cu siguranță că există situații în care oamenii sunt forțați de circumstanțe să accepte orice slujbă pe care o pot obține și să facă față unor condiții de muncă dificile. Transformările sociale și economice și fuziunile corporatiste sau restructurările îi pot lăsa pe mulți fără serviciu. Discriminarea, inegalitățile sociale și economice sau handicapurile, alte motive în afară de dependența de nefericire, pot afecta posibilitatea multora de a-și alege liber locul de muncă, de a le plăcea sau de a avansa. Oportunitățile de muncă inegale și serviciul despotic sunt stigmate ale oricărei societăți, iar o societate justă va face tot ce-i va sta în putință pentru a le redresa prin politici sociale și legislație. În acest capitol, ne vom referi doar la situațiile în care oamenii sunt destul de norocoși încât să poată face o alegere în ceea ce privește locul de muncă și au posibilitatea de a avansa, dar sunt ținuți în loc de dependența de nefericire care îi împiedică să își realizeze potențialul, adică de a se simți fericiți și împliniți în carierele pe care le-au ales.

Chestionarul carierei

Următorul chestionar al carierei intenționează să te ajute să descoperi modalități prin care, fără să-ți dai seama, viața ta profesională este folosită, la un anumit nivel, pentru a satisface dependența de nefericire.

1. *Ai ales acel domeniu de acivitate care îți evidențiază punctele forte sau pe cele slabe?* Dacă ai ales cariera potrivită, ai ales și postul potrivit? Dependența de nefericire îi poate determina pe oameni să aleagă cariere pentru care nu sunt potriviți, de aici rezultând faptul

că, indiferent cât de mult ar munci, nu vor culege recompensele pe care le caută. Sau pot avea cariera potrivită, dar pot alege slujbe care să îi facă nefericiți sau nu le oferă șansa de a-și atinge potențialul în domeniul ales.

2. *Munca ta este și viața ta?* Dependența de nefericire îi poate priva pe oameni de plăcerea unei vieți personale, convingându-i că munca lor trebuie să fie perfectă sau că trebuie mereu să termine totul înainte de a pleca de la birou.

3. *Îți este greu să faci treaba bine și s-o termini la timp?* Mulți oameni competenți nu se bucură de satisfacția și recunoașterea pe care ar putea să o aibă la serviciu deoarece lasă proiectele pentru ultima clipă, se concentrează și gândesc greu, li se pare dificil să stabilească o ierarhie a priorităților sau nu depun efortul necesar, toate acestea având drept rezultat întârzierea lucrării sau nereflectarea celor mai bune eforturi ale lor.

4. *Obții cu greu compensația care ți se cuvine?* Unii se simt inconfortabil să discute despre remunerare cu angajatorii lor, primind astfel mai puțini bani decât ar merita. Dependența de nefericire îi poate determina, de asemenea, pe cei care lucrează pentru ei înșiși să factureze în exces sau să solicite prea repede banii care li se cuvin.

5. *Chiar dacă celelalte persoane cu care lucrezi sunt dificile, consideri problemele acestora un afront personal?* Este un aspect neplăcut al vieții faptul că unii colegi, șefi sau clienți nu sunt genul de persoane pe care cineva i-ar alege ca prieteni. Dar dependența de nefericire îi poate determina pe unii să personalizeze problemele comportamentale ale altora la locul de muncă, simțindu-se constant răniți și supărați. Când consideri afronturi ciudățeniile altor oameni de la locul de muncă îți va fi dificil să înveți să trăiești alături de ei sau să faci față unor astfel de comportamente.

Cariera ți se potrivește?

Pentru oamenii destul de norocoși, care pot opta liber, alegerea carierei și a slujbei, la fel ca alegerea partenerului de viață, poate aduce cu sine recompense constante și fericire sau poate da naștere la o nemărginită frustrare și supărare. Fără să-ți dai seama, dependența de nefericire te poate face să alegi o carieră care presupune abilități care ție ți-au ridicat mereu probleme, talente pe care nu le ai sau activități care ți-au displăcut mereu. Drept rezultat, poți lucra ore în șir și poți depune multă muncă, luptând pentru o carieră care este foarte ușoară pentru alții. Dacă dependența de nefericire nu ți-ar fi afectat luarea deciziilor, ai fi fost liber să îți alegi o carieră care ți se potrivea mai bine și munca ta ar fi fost mai plăcută și mai satisfăcătoare.

Uneori, oamenii își aleg cariere potrivite, dar acceptă slujbe care nu le permit să avanseze sau care nu sunt neapărat plăcute. Spre exemplu, persoane care ar putea să se ducă în altă parte pot petrece ani întregi suferind din cauza unor manageri absurzi și abuzivi, având o remunerație insuficientă sau condiții de muncă nesigure. Pot rămâne în slujbe care sunt sub standarde sau neplăcute și, chiar dacă nu-și dau seama, frustrarea pe care o simt satisface dependența de nefericire.

Dacă ai ales o carieră pentru care nu ești potrivit, fără să-ți dai seama, satisfaci dependența de nefericire, asigurând-o că nu vei atinge niciodată *succesul pe care îl dorești*, indiferent cât de mult te-ai strădui. Descori, oamenii aleg cariere care necesită abilități pe care ei nu le au.

Ethan

Pe parcursul liceului și al facultății, Ethan petrecea câte șase ore pe zi exersând la vioară și țintea spre o carieră de violonist. Era convins de faptul că aceasta era singura carieră care îi plăcea. Problema consta în aceea că

că, indiferent cât de mult ar munci, nu vor culege recompensele pe care le caută. Sau pot avea cariera potrivită, dar pot alege slujbe care să îi facă nefericiți sau nu le oferă șansa de a-și atinge potențialul în domeniul ales.

2. *Munca ta este și viața ta?* Dependența de nefericire îi poate priva pe oameni de plăcerea unei vieți personale, convingându-i că munca lor trebuie să fie perfectă sau că trebuie mereu să termine totul înainte de a pleca de la birou.

3. *Îți este greu să faci treaba bine și s-o termini la timp?* Mulți oameni competenți nu se bucură de satisfacția și recunoașterea pe care ar putea să o aibă la serviciu deoarece lasă proiectele pentru ultima clipă, se concentrează și gândesc greu, li se pare dificil să stabilească o ierarhie a priorităților sau nu depun efortul necesar, toate acestea având drept rezultat întârzierea lucrării sau nereflectarea celor mai bune eforturi ale lor.

4. *Obții cu greu compensația care ți se cuvine?* Unii se simt inconfortabil să discute despre remunerare cu angajatorii lor, primind astfel mai puțini bani decât ar merita. Dependența de nefericire îi poate determina, de asemenea, pe cei care lucrează pentru ei înșiși să factureze în exces sau să solicite prea repede banii care li se cuvin.

5. *Chiar dacă celelalte persoane cu care lucrezi sunt dificile, consideri problemele acestora un afront personal?* Este un aspect neplăcut al vieții faptul că unii colegi, șefi sau clienți nu sunt genul de persoane pe care cineva i-ar alege ca prieteni. Dar dependența de nefericire îi poate determina pe unii să personalizeze problemele comportamentale ale altora la locul de muncă, simțindu-se constant răniți și supărați. Când consideri afronturi ciudățeniile altor oameni de la locul de muncă îți va fi dificil să înveți să trăiești alături de ei sau să faci față unor astfel de comportamente.

Cariera ți se potrivește?

Pentru oamenii destul de norocoși, care pot opta liber, alegerea carierei și a slujbei, la fel ca alegerea partenerului de viață, poate aduce cu sine recompense constante și fericire sau poate da naștere la o nemărginită frustrare și supărare. Fără să-ți dai seama, dependența de nefericire te poate face să alegi o carieră care presupune abilități care ție ți-au ridicat mereu probleme, talente pe care nu le ai sau activități care ți-au displăcut mereu. Drept rezultat, poți lucra ore în șir și poți depune multă muncă, luptând pentru o carieră care este foarte ușoară pentru alții. Dacă dependența de nefericire nu ți-ar fi afectat luarea deciziilor, ai fi fost liber să îți alegi o carieră care ți se potrivea mai bine și munca ta ar fi fost mai plăcută și mai satisfăcătoare.

Uneori, oamenii își aleg cariere potrivite, dar acceptă slujbe care nu le permit să avanseze sau care nu sunt neapărat plăcute. Spre exemplu, persoane care ar putea să se ducă în altă parte pot petrece ani întregi suferind din cauza unor manageri absurzi și abuzivi, având o remunerație insuficientă sau condiții de muncă nesigure. Pot rămâne în slujbe care sunt sub standarde sau neplăcute și, chiar dacă nu-și dau seama, frustrarea pe care o simt satisface dependența de nefericire.

Dacă ai ales o carieră pentru care nu ești potrivit, fără să-ți dai seama, satisfaci dependența de nefericire, asigurând-o că nu vei atinge niciodată succesul pe care îl dorești, indiferent cât de mult te-ai strădui. Descori, oamenii aleg cariere care necesită abilități pe care ei nu le au.

Ethan

Pe parcursul liceului și al facultății, Ethan petrecea câte șase ore pe zi exersând la vioară și țintea spre o carieră de violonist. Era convins de faptul că aceasta era singura carieră care îi plăcea. Problema consta în aceea că

abilitatea lui de a distinge acordurile nu era foarte bună, astfel că îi era greu să cânte în armonie. Drept rezultat, a primit foarte puține laude și recompense pentru efortul său imens. A acceptat această situație neplăcută deoarece dependența lui de nefericire l-a făcut să se simtă acceptabil când eforturile sale nu erau recompensate.

Ethan a fost copilul mijlociu al unei familii în care ambii părinți aveau cariere solicitante și nu dispuneau de timp pentru copii. Frații lui mai mari și mai mici primeau cea mai mare atenție, în timp ce eforturile lui treceau deseori neremarcate. Ethan a ajuns, în mod normal, la concluzia că eforturile lui nu meritau recunoașterea de care se bucurau reușitele fraților lui și a învățat, inconștient, să se simtă liniștit, adică fericit, atunci când munca lui nu era apreciată. Probabil că s-ar fi chinuit toată viața să încerce să supraviețuiască ca violonist dacă profesorul lui din liceu nu l-ar fi ajutat să accepte faptul că trebuia să își găsească altă carieră și să se gândească la vioară doar ca la un hobby. Ethan s-a întristat la gândul că renunță la cariera de violonist, dar avea încredere în profesorul lui și nu îi putea contesta sfatul. A dorit să rămână conectat profesional la muzică și s-a gândit în final să urmeze un doctorat în istoria muzicii. A continuat să cânte la vioară pentru plăcerea proprie, care a crescut atunci când traiul său nu a trebuit să depindă de cât de bine era plătit.

Uneori, dependența de nefericire îi determină pe oameni să aleagă cariere care le solicită mult timp pentru lucruri care nu le plac. Drept rezultat, indiferent cât de mult muncesc, vor întâmpina greutăți în savurarea muncii și în buna ei realizare. Există persoane care lucrează în domeniul vânzărilor și chiar devin frustrați și nervoși atunci când clienții le adresează întrebări pe care ei le consideră stupide. Alții, cărora le place să socializeze, aleg cariere care necesită multă muncă pe cont propriu. Chiar dacă acești oameni pot avea anumite talente pentru meseria aleasă, nu se pot bucura de viața profesională de zi cu zi.

Dependența de nefericire poate avea chiar și un efect mai subtil asupra alegerii carierei, făcându-i pe oameni să renunțe la o carieră pentru care erau potriviți. Uneori, oamenii au reacții adverse față de dobândirea succesului, convingându-se singuri că nu ar trebui să continue o muncă pe care o îndeplinesc „prea ușor". În alte momente, dependența de nefericire îi poate face să respingă profesii pentru care au un talent înnăscut și să opteze pentru o variantă care necesită niște abilități pe care ei nu le au.

Jason

Încă din primii ani, Jason a demonstrat o aptitudine uimitoare pentru organizarea și conducerea diferitelor activități. A fost președintele clasei atât în liceu, cât și la colegiu, și, după absolvire, și-a găsit o slujbă la o firmă de consultanță. Avea foarte mult succes în sfătuirea companiilor, ajutându-le să implementeze îmbunătățirile pe care el le sugera. Îi plăcea foarte mult să desfășoare și activități pro bono în firma lui. A planificat și a coordonat numeroase evenimente pentru strângerea fondurilor în scop caritabil.

În ciuda succesului de care se bucura, lui Jason îi era foarte dificil să se simtă împlinit în această meserie. Soluțiile și strategiile îi veneau atât de ușor, încât nu mai păreau să valoreze ceva. Deși ajuta organizațiile să aibă succes și să fie bine conduse, nu se putea simți mândru de realizările sale deoarece nu le aprecia corect. Fără să realizeze că nemulțumirea lui era cauzată de reacțiile adverse la plăcerea de a se descurca bine în munca ce i se potrivea, și-a dat demisia și și-a folosit economiile pentru a obține o diplomă în domeniul activităților sociale.

Jason credea că se va simți mai împlinit dacă avea să lucreze cu tinerii pe care să-i ajute să-și găsească o cale mai bună în viață. Totuși, curând, a descoperit că noua lui carieră era frustrantă deoarece, deși credea că știa exact ce trebuiau să facă studenții, ei îi ignorau în mod frecvent sugestiile sau se simțeau „dirijați" de el și nu mai apelau la serviciile sale. Spre deosebire de lumea afacerilor, el a descoperit că în cea din domeniul educațional, procesul de schimbare era lent și neuniform și că nu putea fi

impus. Cu o frecvență sporită, a observat că devine mai nervos cu clienții care îi neglijau sfaturile și făceau progrese nesemnificative sau chiar deloc. În cele din urmă, Jason ne-a consultat deoarece era îngrijorat de faptul că devenise foarte nervos cu persoanele față de care își luase angajamentul să le ajute.

Jason era cel mai mare dintre trei băieți din familie. Era deștept și bine organizat și îmbina cu succes activitatea școlară cu cea extrașcolară. Părinții lui nu au fost niciodată nevoiți să-și facă griji pentru el, așa cum procedau cu ceilalți frați mai mici, care aveau nevoie amândoi de ajutor la teme. Când frații lui se descurcau bine la o materie pentru care se luptaseră din greu, Jason a observat că ei primeau multe laude din partea părinților, iar notele sale bune erau luate ca atare. De înțeles, Jason a crescut fiind convins că succesele erau apreciate doar dacă cereau multă muncă și luptă. A devenit dependent de nefericirea devalorizării fiecărui domeniu în care excela.

Jason a fost tras înapoi tocmai de către realizarea lui, căreia i-a dedicat o mare parte din viață, nefiind capabil să se simtă bine și să se bucure de talentele lui deosebite. Și-a reanalizat alegerile pe care le putea face în carieră și a realizat că, în timp ce își dorea să ajute oamenii, ar fi fost mult mai fericit dacă ar fi putut face acest lucru într-un mod în care își utiliza și abilitățile sale speciale de rezolvare a problemelor legate de imagine. Și-a luat o slujbă în fruntea unei agenții mari de servicii sociale și curând și-a pus în valoare talentul, dezvoltând și îmbunătățind serviciul de livrare. I-a fost destul de dificil să se simtă mândru de succesul lui, dar știa acum că nemulțumirea lui izvora din dependența de nefericire și a început treptat s-o desconsidere. A început să se simtă fericit pentru că își putea pune în aplicare talentele lui deosebite.

Dacă dependența de nefericire te face să te simți nepotrivit pentru o carieră care chiar ți se potrivește, vor exista mai puține dovezi care să îți susțină dubiile și mai multe care îți vor arăta că te potrivești carierei alese. Unui broker pe care îl cunoaștem îi

plăceau finanțele și era foarte bun la ceea ce făcea. Când avea ghinion, în loc să realizeze că acest lucru se întâmpla tuturor, ajungea la concluzia că era vina lui și că era nepotrivit pentru acea slujbă. Din fericire, clienții lui i-au arătat încredere și au fost alături de el. Nu a vrut să îi dezamăgească și și-a continuat munca. În trimestrul următor, s-a descurcat bine și a încetat să se mai considere un ratat care trebuia să-și schimbe cariera.

Se întâmplă deseori ca dependența de nefericire să-i facă pe oameni să-și piardă interesul față de munca lor, după ce au depus multe eforturi pentru a reuși. Dacă ai muncit mult timp și din greu pentru a atinge un scop profesional și începi să te simți plictisit și neliniștit la serviciu, află că nimic nu s-a schimbat, cariera merge bine, ciudat este doar faptul că tu experimentezi o reacție adversă față de plăcerea de a reuși.

Alegerea sau schimbarea carierei

Dacă te afli în procesul luării unei decizii referitoare la cariera pe care trebuie să o urmezi, aceasta este o oportunitate minunată de a te asigura că dependența de nefericire nu joacă un rol în alegerea ta. Încearcă să alegi o carieră care se bazează pe calitățile tale și care implică activități care îți plac și ale căror rezultate le apreciezi. Fii atent ca dependența de nefericire să nu te convingă să renunți la o carieră care ți s-ar potrivi deoarece este „prea ușoară" și să te ispitească să te angrenezi într-o carieră care va fi o continuă luptă pentru că reprezintă o „provocare". Există mari diferențe între a te simți provocat de proiecte, deoarece acestea îți solicită toată energia și intelectul, și a fi provocat de proiecte, pentru că acestea îți solicită talente sau afinități pe care nu le ai. Primul tip de provocare este fascinant și oferă multe satisfacții; cel de-al doilea tip servește de obicei la hrănirea dependenței de nefericire.

Dacă ești deja angrenat într-o carieră despre care ai ajuns să crezi că nu este potrivită pentru tine, probabil că ești destul de

norocos și ai posibilitatea să faci o schimbare (ai destule economii, un alt venit în familie sau nu există persoane care depind de tine). Dacă lucrurile stau astfel, doar dependența de nefericire te va face să crezi că ocupația actuală este o sentință pe viață. Gânduri precum: „Orice muncă este o corvoadă", „Nimănui nu-i place ce face" sau „Pot alege o carieră pe care o detest și mă pot distra în afara orelor de serviciu" au legătură cu dependența de nefericire. Aceste gânduri sunt create pentru a te ține la distanță de plăcerea pe care ai fi putut să o ai dacă ai fi găsit o carieră potrivită talentelor și afinităților tale.

Dacă ajungi la concluzia că ai fi mai fericit dacă ai avea o altă carieră, dar te afli în situația neplăcută de a nu putea, din punct de vedere financiar sau din alte motive, să renunți la ocupația actuală, probabil că vei putea găsi o slujbă mai satisfăcătoare, unde sunt accentuate aspectele carierei care îți plac și este redus timpul alocat lucrurilor care îți displac. Este, de asemenea, posibil să îți planifici un moment din viitor în care să poți face o tranziție spre o carieră care ți se potrivește mai bine (spre exemplu, după ce împrumuturile pentru școală sau ipoteca au fost achitate, copiii se descurcă singuri sau soțul a terminat școala și a început să lucreze).

Îți iubești cariera. Dar slujba?

Deseori se întâmplă ca oamenii să facă o alegere bună a carierei și, după aceea, dependența de nefericire le subminează plăcerea pe care o pot descoperi în cariera respectivă, influențându-i să-și ia o slujbă care, probabil, îi va face nefericiți. Slujba poate să nu ofere oportunități de dezvoltare; să nu fie bine plătită; condițiile de muncă pot fi necorespunzătoare; pot exista discriminări rasiale, de sex sau de alt tip; există posibilitatea să nu îți ofere destul timp liber; sau șefii pot fi abuzivi, dezorganizați sau incompetenți, împiedicându-și subordonații să facă munca de care sunt capabili.

Este mult mai ușor să schimbi slujbele decât carierele. Dacă tu consideri că ai ales cariera potrivită, dar slujba te sufocă sau te face nefericit, ia în considerare o oportunitate mai bună. Există multe modalități prin care dependența de nefericire te poate influența să păstrezi o slujbă, deși ai fi mai fericit dacă ai renunța la ea. Spre exemplu, te poate convinge că nu există niciuna mai bună, te poate face să te simți confortabil într-o slujbă neplăcută și să fii nervos când te gândești la una nouă sau te poate determina să păstrezi această slujbă pentru a face pe plac unui manager.

Uneori, o slujbă bună devine o slujbă proastă când o companie este cumpărată de una mai mare care are scopuri diferite sau un stil de conducere diferit, atunci când o schimbare se produce pe piață sau afacerea devine neprofitabilă. Dependența de nefericire poate să-i convingă pe oameni să-și păstreze o slujbă pe care nu o mai agreează sau care nu mai este profitabilă sau stabilă.

Randy

Randy era un fotograf care lucra pentru o mică firmă, era bine plătit și avea beneficii substanțiale. După aceea, firma a fost cumpărată de o companie gigant de publicitate. În scurt timp, compania a adus manageri noi care erau mult mai închiși și mai conservatori și care nu apreciau abilitățile artistice ale lui Randy. El nu mai beneficia de măririle de salariu sau de bonusurile la care se aștepta și privea cum fotografi mai puțini creativi obțineau cele mai bune teme. Totuși, el ezita să renunțe la slujbă. Deși viața lui profesională se schimbase din una incitantă și plăcută în alta monotonă și neplăcută, Randy și-a spus că și celelalte companii puteau fi la fel de lipsite de creativitate, că avea mulți prieteni care lucrau astfel și că, în cadrul unei mari companii, avea o siguranță mai mare.

Randy încerca să realizeze după program genul de fotografii care îi plăceau, dar descoperea că atunci când ajungea acasă era atât de obosit și demoralizat, încât nu mai avea cheful și energia necesare pentru o muncă suplimentară. Pe măsură ce timpul trecea, devenea morocănos și

era dificil de stat în prejma lui. Într-un final, soția i-a spus că, pentru binele amândurora, ar fi indicat să-și schimbe slujba. S-a oferit să-l ajute să caute un loc la alte firme mai mici și mai creative care făceau fotografii comerciale. Randy i-a spus că el nu crede că va găsi una la fel de bună ca aceea la care lucrase înainte, dar că putea încerca. După multe căutări, soția lui Randy a obținut promisiuni de la două firme destul de îndepărtate ca locație. Randy a susținut un interviu la ambele, iar una i-a plăcut în mod deosebit. Ezitant, a făcut o schimbare și aproape imediat a descoperit, spre uimirea lui, că lipsa de interes pe care a simțit-o la locul de muncă anterior s-a risipit și a început să se bucure din nou de profesia pe care și-o alesese.

Munca este viața ta?

Dependența de nefericire poate face dificilă organizarea timpului pe care îl petreci muncind. Nu ne referim la slujbe, cum ar fi rezidențiatul medicilor sau multe firme de avocatură unde norma și tradiția este să lucrezi în jur de 60–70 de ore pe săptămână. Vorbim despre slujbe în care ai libertatea de alegere. Deoarece munca tinde să fie nesfârșită, dependența de nefericire te poate convinge, în mod obișnuit și inutil, că nu ai realizat destul de multe pentru a putea pleca acasă la timp sau să-ți lași lucrarea neterminată la birou.

Problema perfecționismului

Așa cum am discutat în Partea I, dacă în copilărie se așteptau prea multe lucruri de la tine, este posibil ca la maturitate să ai și tu așteptări mult prea mari. Perfecționismul, o opinie nerealistă conform căreia ar trebui să fii perfect, se poate manifesta în viața ta profesională, fiindu-ți dificil sau chiar imposibil să te simți satisfăcut. Studenții care se confruntă cu această problemă pot avea

mari dificultăți în finalizarea proiectelor. Se simt superficiali și copleșiți și pot renunța la tot.

Dacă ești perfecționist pe plan profesional, ți se va părea foarte dificil să închei ziua și să te duci acasă la familie și prieteni. Sau îți poți aduce de lucru acasă pentru a face îmbunătățiri, având drept rezultat puțin timp disponibil sau chiar deloc pentru viața personală. Perfecționismul este una dintre manifestările dependenței de nefericire cel mai dificil de învins deoarece suferința provocată de convingerea că ar trebui să fii perfect se poate deghiza în plăcerea virtuții.

Sandra

Toată viața ei, Sandra a luat numai note de 10, învățând din greu. Mult timp după ce colegii ei dormeau, ea era trează și învăța. După susținerea doctoratului în istoria Americii, Sandra a obținut o slujbă la o prestigioasă universitate. Înainte, Sandra avea timp suficient pentru a face lucrurile bine. Acum, acest lucru nu mai era posibil. Sandra trebuia să predea trei cursuri în fiecare semestru, trebuia să publice lucrări și cărți în următorii ani pentru a obține titularizarea și trebuia să îndrume studenții la doctorat și să lucreze în comitetele academice. Niciodată nu a avut o viață personală, dar acum, cu toate că dormea câteva ore pe noapte, nu mai putea ține pasul: nu se simțea suficient de pregătită pentru cursuri, nu mai reușea să-și redacteze lucrările științifice și era în urmă cu cititul lucrărilor studenților pe care îi îndruma.

Experiența Sandrei de pe vremea când era copil constase în aceea că orice făcea nu era destul de bine. Indiferent cât de mult muncea la un proiect, în loc să o laude, părinții ei aveau mereu sugestii pentru a îmbunătăți ceva. Trebuia, de asemenea, să facă și o mulțime de treburi casnice, să aibă grijă de fratele ei mai mic și să ia note bune. Sandra a acceptat așteptările părinților ca fiind rezonabile și a făcut tot ce a putut pentru a le îndeplini. Deși se simțea uneori superficială, avea totuși sentimentul că se descurca bine. Muncind ore în șir și renunțând la viața ei socială,

reușea de obicei să facă ceea ce i se cerea. De când lucra ca profesor universitar, era pentru prima dată când nu-și putea îndeplini toate sarcinile la standardele impuse de ea.

Sănătatea Sandrei s-a deteriorat treptat. Slăbise și era obosită permanent. Într-o zi s-a plâns de palpitații. Când cardiologul pe care l-a consultat a remarcat că nu găsește nimic grav și că totul era din cauza stresului, Sandra s-a decis că venise momentul să facă o schimbare. Învățase despre dependența de nefericire, dar nu pusese în aplicare până acum ceea ce știa.

A realizat că obligația ei de a-și face munca perfect, lucru pe care l-a considerat mereu una dintre cele mai mari calități ale sale, îi provoca în realitate multă nefericire. A reanalizat fiecare aspect al slujbei ei și, ca o metodă de a-și contracara perfecționismul, și-a făcut un program zilnic și a stabilit în avans timpul de care avea nevoie pentru îndeplinirea unei anumite sarcini. Deși a considerat dificil și chiar dureros să încheie atunci când timpul expira, a reușit în general să termine aspectele cruciale ale muncii la timp și să respecte programul. Când s-a simțit vinovată pentru că nu făcea un anumit lucru mai bine, în loc să lase sentimentul de vinovăție să o facă să lucreze din nou, a considerat aceste sentimente ca fiind generate de dependența de nefericire.

Dacă ești o persoană care tinde să fie perfecționistă la serviciu, chiar cu riscul renunțării la timpul liber personal, trebuie să te lupți cu vitejie împotriva acestei tendințe. La început, te poți simți stânjenit când încerci să reduci timpul alocat fiecărui proiect. Dependența de nefericire te poate face să te simți superficial pentru că scrii la iuțeală un raport în loc să îți petreci mai multe ore lucrând la el. Întrebarea-cheie pe care trebuie să ți-o adresezi este dacă ți-ai îndeplinit obiectivul. Dacă știi că nu poți răspunde la această întrebare singur, deoarece standardele tale foarte înalte sunt stabilite de dependența de nefericire, poți apela la un prie-

ten de încredere, un partener sau un coleg care te poate ajuta să afli dacă ceea ce ai făcut a fost adecvat în totalitate scopului propus.

Când te simți indispensabil

O latură a problemei perfecționismului este convingerea că nimeni altcineva nu îți poate face partea ta de muncă la fel de bine ca tine, așadar nu poți delega pe nimeni deoarece rezultatul nu va fi la aceiași parametri. Aici, de asemenea, dependența de nefericire poate fi dificil de recunoscut, deoarece se ascunde în spatele necesității de a te simți virtuos. Oamenii care nu pot delega pe nimeni se pot simți foarte împovărați, dar simt și o plăcere în a ține sub control toate aspectele muncii lor. Privesc faptul că nu au o viață personală ca pe o consecință nefericită a necesității de a obține excelența.

Dacă ești o persoană care nu poate delega pe nimeni și are puțin timp liber sau chiar deloc, primul pas este să recunoști că dependența de nefericire se află în spatele convingerii că trebuie să faci totul singur.

Larry

Larry era un contabil care a început să lucreze pe cont propriu, după ce mai înainte fusese angajat la o mare companie. Era conștiincios, capabil și chipeș, iar afacerea lui s-a dezvoltat repede și s-a trezit cufundat în munca sa. Avea destul profit pentru a angaja un partener, dar nu se simțea bine dacă nu se ocupa personal de conturile tuturor clienților și era convins că nu putea găsi niciodată pe cineva la fel de competent ca el. În consecință, timp de trei luni înainte de plata taxelor a lucrat 18 ore pe zi, șapte zile pe săptămână.

În cele din urmă, din cauza incapacității de a găsi un ajutor potrivit, Larry s-a trezit total copleșit. În timp ce lucra la rambursarea unei taxe, târziu în noapte, într-o stare de mare oboseală, a făcut o greșeală care l-a costat mult pe clientul respectiv. Această eroare fără precedent l-a surprins

și l-a speriat pe Larry. Decizia de a avea grijă de clienții lui, fiind singurul care se ocupa de ei, l-a determinat să-i facă rău unui client și să-și deterioreze propria reputație. Larry ne-a solicitat sfatul deoarece știa că, pentru evitarea unei alte greșeli, trebuia să-și ia un partener, cu toate că nu se putea hotărî să facă acest lucru.

Larry nu putea să nu rămână blocat după ce a înțeles că mândria pe care a simțit-o dintotdeauna când încerca să facă totul singur era, de fapt, o nefericire mascată. Inițial, a fost foarte furios pe el însuși pentru că avea nevoie de ajutor și credea că și noi îl considerăm un om slab. După ce a aflat de angajamentul nostru pozitiv de a-l ajuta să-și îmbunătățească viața, a putut observa că solicitarea ajutorului nostru a fost un semn bun, nu unul de slăbiciune. La scurt timp, a aplicat aceeași viziune și în viața lui profesională. După ce a inițiat mai multe interviuri, și-a luat un partener competent. A descoperit că nu trebuia să lucreze atât de mult, clienții lui au rămas satisfăcuți, munca a fost îmbunătățită, iar afacerea avea acum loc să se dezvolte.

Primul pas în dezvoltarea abilității de a delega pe cineva este să realizezi că alții pot fi mult mai competenți decât crezi tu. A doua realizare este că, deși este adevărat că nimeni nu poate îndeplini mai bine decât tine o anumită sarcină, nu fiecare sarcină trebuie realizată perfect. Privește „la rece" în jur și gândește-te dacă alții îți pot prelua din sarcini cu succes. Dacă nu ești sigur că și alții se vor descurca la fel de bine ca tine, îți poți stabili prioritățile, poți păstra ce este mai important pentru tine, delegând restul. Este posibil să fie nevoie să verifici o parte din munca făcută de ceilalți, dar o parte din ceea ce ai delegat probabil că nu va avea nevoie de supraveghere.

Te poți aștepta ca primele încercări de a delega să fie foarte neplăcute, deoarece ai devenit dependent de plăcerea falsă de a te simți responsabil de toate. În loc să te simți mulțumit de tine însuți pentru împărțirea muncii și îmbunătățirea vieții personale,

poți descoperi că simți o anxietate teribilă sau chiar o vinovăție. În acest caz, sentimentele de nervozitate sau de vinovăție sunt generate de dependența de nefericire ascunsă, care a dus la munca în exces. Cu alte cuvinte, sunt o reacție la pașii necesari pentru a-ți îmbunătăți viața și trebuie să încerci să ignori aceste sentimente și să depui un efort sporit pentru îndeplinirea planului de a slăbi presiunile la care te-ai supus singur.

În afară de dificultățile pe care le întâmpini în finalizarea și delegarea muncii, o altă manifestare a problemei perfecționismului este convingerea că biroul se va prăbuși în lipsa ta. Sau, dacă reușești să evadezi într-o vacanță, îi încurajezi pe colegi să te sune și ești mereu disponibil pe e-mail sau pe telefonul mobil pentru convorbiri de rutină și conferințe, chiar dacă nu te vei relaxa deloc. Din nou, manifestarea dependenței de nefericire poate fi dificil de rezolvat, deoarece aceasta se simte puternică. Falsa plăcere de a te simți necesar și indispensabil poate ascunde nefericirea de a nu fi niciodată capabil să te bucuri de timpul tău liber.

Încearcă să rezolvi acest aspect data viitoare când vei pleca în concediu, spunându-le tuturor că nu vei suna, iar ei vor putea lua legătura cu tine doar în cazuri de urgență. La fel ca și cu primele încercări de a delega pe cineva, te poți aștepta să te simți destul de puțin confortabil, întrebându-te cum merg lucrurile și fiind teribil de tentat să verifici acest lucru. Aceasta este dependența de nefericire în acțiune și ar trebui să încerci să îi reziști la fel cum în timpul unei diete trebuie să reziști la tentația desertului.

Îndeplinirea cu succes a sarcinilor

Am combinat subiectele legate de munca executată la timp și bine, deoarece ambele probleme reflectă modalitatea în care dependența de nefericire îți poate priva munca de manifestarea adevăratelor talente și a celor mai mari eforturi. Totuși, există o diferență

majoră între aceste subiecte: oamenii cărora le este greu să respecte termenele-limită sunt de obicei conștienți de această problemă, în timp ce e foarte posibil ca alții să nu fie conștienți de modul în care dependența de nefericire îi face să se cufunde într-o muncă ce nu le reflectă adevăratele abilități. Dependența de nefericire poate acoperi o slujbă nepotrivită cauzând sentimente de plictiseală, neplăcere față de un proiect sau iluzia că un efort superficial este suficient. Sau dependența de nefericire poate determina oamenii să facă greșeli care ies la iveală mai târziu.

Respectarea termenelor-limită

Dependența de nefericire îi poate influența pe oameni să nu își termine treaba la timp, făcându-i să amâne sau să le fie greu să renunțe la o sarcină sau la un proiect. Amânarea este probabil una dintre cele mai comune probleme. Am vorbit la începutul acestei părți despre dificultatea de a începe un proiect de îmbunătățire. Același proces are loc la începerea unui proiect sau a unei sarcini de lucru.

Deoarece terminarea muncii la timp este în interesul tău — adică te ajută să te simți cu adevărat fericit —, dependența de nefericire poate sabota această plăcere făcându-te să te simți *plictisit, copleșit, abătut sau nefericit de fiecare dată când te gândești* să începi un proiect. Drept consecință, poți amâna treaba până când este mult prea târziu pentru a o face așa cum trebuie sau pentru a o termina la timp.

Dacă ești o persoană care întârzie în mod permanent finalizarea unor proiecte, îți sugerăm să revezi sfaturile noastre pentru a începe să faci eforturi pentru îndreptarea ta. Stabilește o dată de începere foarte apropiată de data când te-ai decis să începi un proiect sau să preiei o sarcină. Trebuie să realizezi că, pe măsură ce se apropie termenul de începere, îți vei pierde interesul și te vei gândi la un milion de motive pentru care să amâni startul sau

te vei simți foarte nefericit. Hotărăște-te că vei continua munca indiferent de obstacolele pe care le vei întâlni. Dacă trece data la care trebuia să începi, nu lăsa dependența de nefericire să-ți sugereze că totul e pierdut, ci stabilește-ți o nouă dată și încearcă iarăși. Cel mai important, mai bine decât să calculezi cât de mult trebuie să aștepți pentru a începe un proiect și să-l termini și la timp, planifică să închei cu mult înainte de termenul-limită. În acest fel, dacă munca se dovedește mai dificilă decât credeai sau se ivesc alte probleme, ai la dispoziție timpul necesar pentru a o face așa cum trebuie.

O altă metodă prin care dependența de nefericire privează oamenii de respectarea termenelor-limită este dificultatea de a finaliza și de a iniția un proiect sau o lucrare. De obicei, nu există o metodă simplă care să indice că proiectul sau sarcina a fost finalizată, acesta fiind motivul pentru care un lucru „destul de bun" este vulnerabil și poate fi influențat de standarde ascunse ale perfecțiunii, alimentate de dependența de nefericire.

Ken

Ken, un absolvent al facultății de istorie, a muncit din greu pentru a-și scrie lucrarea de diplomă. De fiecare dată când credea că și-a terminat cercetarea și se putea pregăti să redacteze apărea un alt subiect peste care trebuia să se uite. Trei ani au trecut astfel. Deși nu făcea mari progrese în scrierea dizertației, Ken nu mai putea suporta gândul că trebuia să facă alte cercetări. Când universitatea i-a dat un termen ce nu mai putea fi negociat, tânărul ne-a consultat.

De îndată ce Ken a realizat că dorința lui de a fi minuțios îi ascundea dependența de nefericire generată de incapacitatea de a finaliza lucrarea și de a-și continua viața, și-a dat seama că trebuia să treacă la acțiune. S-a decis să nu mai asculte vocea care îi spunea că trebuia să facă mai multe cercetări și s-a străduit să înceapă să scrie. S-a decis să lase la alegerea îndrumătorului de lucrare dacă mai era sau nu nevoie de alte cercetări.

Pe măsură ce scria, Ken se tot gândea să se oprească și să cerceteze diferite argumente pe care le aducea, dar chiar dacă i se părea nepotrivit, a continuat să scrie. A reușit să termine până la termenul fixat și a fost destul de surprins când îndrumătorul i-a spus că nu mai avea nevoie de alte cercetări.

Unii nu reușesc să-și termine munca la timp deoarece le este greu să-și stabilească prioritățile. Așa cum am mai arătat, dependența de nefericire poate face dificilă rămânerea pe drumul care duce la realizarea scopului. Dacă tu consideri că lucrezi bine la un proiect care are o dată bine stabilită și simți că ar trebui într-adevăr să lucrezi la un alt proiect care are termenul mult mai târziu sau că trebuie să te oprești pentru a-ți aranja dosarele, dependența de nefericire ar putea interfera cu dorința ta de a-ți termina treaba la timp și de a finaliza o muncă meticuloasă.

Nevoia de concentrare

La fel ca în alte domenii ale vieții tale, dependența de nefericire îți poate submina eforturile în viața profesională fără să-ți dai seama. Mulți oameni consideră că este dificil de realizat un produs al muncii care să reflecte adevăratele calități, deoarece dependența de nefericire te poate împiedica să te concentrezi, să gândești logic și adecvat pe parcursul proiectului sau să eviți greșelile.

Incapacitatea de a gândi clar

Există mulți oameni care pot gândi limpede și analitic referitor la munca altora sau la alte subiecte, dar care trec printr-un fel de paralizie mentală atunci când ei sunt cei responsabili pentru realizarea unui proiect. Este posibil să le fie greu să rețină anumite date, să tragă o concluzie logică sau chiar să se concentreze fără să se simtă agitați sau distrați. Unul dintre cele mai apăsătoare aspecte ale acestei probleme este acela că oamenii simt de obicei că nu pot schimba acest lucru. Totuși, deoarece majoritatea oame-

nilor considerã dureroase experienţele în care încearcă să se concentreze şi să gândească limpede, dar din cauza problemelor cauzate de realizarea unei munci slabe calitativ slujesc dependenţa de nefericire, ei pot fi uşor învinşi.

Gail

În copilărie, Gail era mereu supusă unei presiuni extraordinare de a face lucrurile bine. Chiar şi ca bebeluş, părinţii ei o comparau cu alţi copii în ceea ce priveşte orele dormite pe noapte. Părinţii îşi doreau ce era mai bun, dar, din păcate, şi-au exprimat această dorinţă în moduri pe care Gail le considera presante, ceea ce îi dădea de înţeles că dragostea lor era condiţionată. Pentru a-i asigura progresul urmărit, părinţii lui Gail o testau frecvent. Când era foarte mică, o întrebau ce culoare avea un obiect sau câte monede ţineau în mână. Pe măsură ce a crescut, o întrebau cât rest trebuia să primească la cumpărături sau cât de repede aveau să ajungă la destinaţie, dacă maşina mergea cu 97 de kilometri pe oră şi mai aveau de parcurs încă 37 de kilometri. Gail a simţit întotdeauna că dragostea părinţilor pentru ea depindea de răspunsurile pe care le dădea, iar presiunea a făcut-o să se simtă stresată şi confuză. În mod normal, a ajuns la concluzia că aceste sentimente dureroase erau bune şi că trebuia să se simtă astfel. După ce a mai crescut, apela la stări în care nu se putea concentra şi era confuză, în special atunci când era stresată. Din acest motiv, îi era destul de dificil să se descurce bine la teste.

Lucrând din greu, Gail a reuşit să se descurce rezonabil în liceu. În timp ce suferea teribil când participa la testări şi niciodată nu obţinea notele care îi reflectau adevăratele abilităţi, până la un anumit punct ea putea să îşi redreseze notele mici obţinute la teste făcându-şi bine temele. Gail şi-a dorit dintotdeauna să devină doctor, dar după ce a făcut primele cursuri la colegiu, a descoperit că testul de anxietate o împiedica să obţină notele de care avea nevoie pentru a merge la şcoala sanitară.

Gail a cerut ajutor unui consilier de la un centru pentru sănătatea mintală a studenţilor, care era instruit în maniera noastră. Consilierul a

ajutat-o să înțeleagă că, fără să-și dea seama, răspundea temerilor că nu se putea descurca la un test apelând la stările familiare și liniștitoare de anxietate dureroasă și gândire pesimistă.

Pe măsură ce a lucrat cu acel consilier, Gail a înțeles ce se întâmpla cu ea și de ce, dar se temea că se va bloca în continuare în cazul unui test și a ajuns la concluzia că avea nevoie de timp pentru a deține controlul asupra minții ei. Și-a luat liber un semestru și a lucrat îndeaproape cu un tutore care a ajutat-o să exerseze testele. Pentru că testele nu erau „reale", Gail putea găsi starea emoțională pentru a-și păstra încrederea în ea și pentru a putea răspunde la întrebări. Când intra în panică și se simțea paralizată, aștepta ca acele sentimente să dispară și să își redobândească încrederea în sine, după care revizuia întrebarea care o neliniștise. Treptat, Gail a început să se bucure de procesul de aplicare a cunoștințelor despre un anumit subiect în cadrul testărilor. S-a întors la școală, și-a păstrat tutorele ca ajutor și a descoperit că mintea ei se putea concentra în timpul examenelor.

Dacă mintea ta este limpede cea mai mare parte din timp, dar „îngheață" și nu îți permite să te concentrezi bine la proiectele de la serviciu, primul pas în căutarea ajutorului este să realizezi că apelezi probabil la stări emoționale dureroase, deoarece, când erai copil, ai învățat să te alini astfel. După toate probabilitățile, nu este nimic în neregulă cu mintea ta și nu există niciun motiv fiziologic pentru care să nu te poți folosi de ea. De îndată ce știi că dificultățile de a gândi clar sunt manipulate pentru a satisface dependența de nefericire, poți riposta. Poți folosi eficient multe tehnici disponibile pentru analizare și gândire pe parcursul unui proiect: divizarea unui raport sau al unei sarcini pentru a fi mai ușor de realizat, analizarea și planificarea sarcinii cu un prieten sau coleg de încredere, consultarea prietenului sau a colegului în privința rezultatului muncii în diferite etape și obținerea ajutorului acestuia, dar și acceptarea ideii că tu însuți ai putea să sfătuiești pe altcineva cum să procedeze.

Știind că dependența de nefericire te va face să cedezi, acest lucru te va împiedica să crezi că totul este pierdut dacă un proiect pare, brusc, copleșitor sau mintea ți se întunecă din nou. De fapt, dacă înțelegi că dependența de nefericire se reafirmă ca reacție față de progresul pe care îl faci, poți considera momentul de cedare ca o parte a procesului de vindecare.

Uneori, greșelile sunt provocate de dependența de nefericire

Dependența de nefericire îi poate determina pe oameni să facă greșeli care le subminează abilitatea de a se simți bine în raport cu munca lor și de a avea succes. Genul de greșeală despre care discutăm se poate manifesta prin a uita câteva pagini ale raportului la care ai lucrat din greu sau prin conectarea defectuoasă a unor fire când e montată instalația electrică a unei case. În afara faptului că pot fi periculoase pentru tine sau alții, greșelile pot duce la terminarea unei cariere sau întârzierea avansării. Greșelile sunt în special frustrante pentru că au loc inconștient și sabotează munca și eforturile mari pe care le-ai făcut.

În cazul unei persoane sănătoase care nu are nici probleme psihice și nici nu se confruntă cu traume de nicium fel, greșelile provocate din cauza neatenției sau a neglijenței reprezintă un compromis cu dependența de nefericire. Se întâmplă același lucru ca la „cedările" care au loc în timpul unei diete sau al unui program de antrenament sau de fiecare dată când cineva muncește pentru a se perfecționa. Dacă lucrezi din greu și conștiincios, dependența de nefericire se poate simți privată de alinarea ei obișnuită și poate provoca un moment de rătăcire în care devii distrat și faci o greșeală.

Paul

Paul era un farmacist care își iubea profesia. Lucra la o farmacie de cartier și îi cunoștea pe mulți clienți pe nume. Deseori, aceștia îl consultau în

legătură cu cele mai bune remedii pentru răceală, cele mai bune picături de ochi etc. Paul se mândrea că ajuta oamenii făcându-și treaba bine, fiind informat, grijuliu și exact. Într-o zi, o clientă s-a întors la farmacie și l-a întrebat dacă rețeta era corectă. A spus că pastilele de acasă aveau o altă culoare față de cele pe care le cumpărase. Paul a fost îngrozit când a descoperit că i-a dat greșit medicamentele. A încercat să fie de două ori mai atent, dar un an mai târziu a făcut o greșeală asemănătoare, de această dată pe o primă rețetă. Pacientul a suferit efecte secundare, și-a chemat medicul care a verificat pastilele și a descoperit că erau prea puternice. Pacientul, foarte supărat, l-a tras la răspundere pe Paul pentru greșeala făcută. Paul era îngrijorat pentru pacient și, de asemenea, zguduit că o parte importantă a muncii lui i-a scăpat de sub control. A început să se întrebe dacă trebuia să-și schimbe profesia. Profund confuz, ne-a cerut ajutorul.

Curând s-a clarificat faptul că Paul era dependent de nefericire, iar acest lucru i-a afectat multe domenii ale vieții. Conducea prea repede și a suferit mai multe răni serioase când făcea sport. Întârzia în mod frecvent cu plata taxelor și, în consecință, cheltuia în mod obișnuit o mare parte din venitul său pe amenzi și penalități.

Paul a realizat că, în timp ce încerca să profeseze o meserie frumoasă, având grijă de clienții lui, în același timp s-a bazat pe o anumită nefericire pentru a-și menține echilibrul interior. De îndată ce a înțeles problema, a înțeles că nu era neajutorat, ci putea concepe modalități de a se opune nevoii de autosabotare. A ajuns la concluzia că ultima greșeală pe care a făcut-o la locul de muncă s-a petrecut deoarece, după ce a trecut un an fără să facă nicio eroare, a crezut că putea să se relaxeze puțin. Acum știa că pentru restul vieții lui profesionale va trebui să verifice de două ori fiecare rețetă pe care o completa. A acceptat acest efort suplimentar pentru a merita premiul. O dată sau de două ori a mai observat niște greșeli, care i-au întărit hotărârea să fie extrem de atent. Odată cu trecerea timpului, Paul a început să se simtă din nou competent și responsabil pentru slujba lui.

De îndată ce știi că ești predispus să faci greșeli ca o reacție la munca grea și corectă pe care o depui la un proiect, există o mulțime de căi de a împiedica manifestarea dependenței de nefericire. Spre exemplu, poți avea un prieten sau un coleg care să-ți verifice munca sau chiar tu poți termina înainte de termen pentru a avea destul timp la dispoziție pentru a o revizui cu atenție. Poți ține o evidență a greșelilor pe care ești predispus să le faci și când anume le poți face, pentru a te feri de ele pe viitor. Cel mai important este să nu lași niciodată garda jos: dacă aceasta este modalitatea prin care dependența de nefericire se manifestă în viața ta, va trebui să fii mereu atent.

Când nu știi să accepți criticile constructive

Abilitatea de a căuta și de a folosi criticile constructive este o metodă de a-ți desfășura munca mult mai bine. Totuși, determinându-te să reacționezi la ajutorul adevărat cu sentimente dureroase de mânie sau deprimare, dependența de nefericire te poate opri de la folosirea înțelepciunii altora pentru a-ți îmbunătăți rezultatul muncii tale.

Uneori, falsa plăcere născută din sentimentul că nu ar trebui să depindă de nimeni îi împiedică pe oameni, în primul rând, să solicite ajutor. Multe companii și majoritatea școlilor au personal care oferă asistență și care este disponibil să ajute la conceptualizarea, cercetarea, scrierea și prezentarea unui proiect sau a unei sarcini. Sub influența dependenței de nefericire, oamenii se pot convinge de faptul că nu au nevoie de ajutor extern, că nimeni altcineva nu poate înțelege proiectul la fel de bine ca ei, că este rușinos să ai nevoie de ajutor sau că, dacă ar trebui să ceară sfaturi, li se va spune să facă o muncă suplimentară pe care nu doresc să o facă. Incapacitatea lor de a primi ajutor le poate submina abilitatea de a desfășura munca de calitate de care sunt cu adevărat capabili.

Mai sunt și cei care, atunci când primesc sau nu sfaturile solicitate de la profesorii sau șefii lor, se simt atât de copleșiți de reacțiile dureroase declanșate de faptul că au nevoie de ajutor, încât nu se pot folosi de el.

Helen

Helen lucra ca vânzătoare la o firmă care vindea programe de contabilitate complexe unor mari companii. Era contabil autorizat și înțelegea programele și avantajele pe care acestea le ofereau clienților ei, dar îi era dificil să pregătească prezentarea ce conținea doar câteva puncte importante care puteau fi prezentate într-o manieră interesantă. Se pierdea în atâtea detalii referitoare la funcțiile programului, încât nu reușea să atragă toată atenția ofițerului financiar care se ocupa de achiziție.

În ciuda faptului că Helen nu-și îndeplinea norma vânzărilor, nu se putea duce la șeful ei pentru a-i cere ajutorul. Simțea că trebuia să rezolve problema singură și era convinsă de faptul că, dacă cerea ajutorul șefului, avea să scadă în ochii lui. Într-un final, managerul a chemat-o în biroul lui și i-a spus că nu face suficiente vânzări. Aranjase s-o înregistreze pe Helen făcând prezentarea altei persoane în birou. El a spus că era sigur că o putea ajuta să își modeleze abilitățile de prezentare și să aibă mai mult succes.

În loc să se simtă ușurată de ajutorul primit, Helen s-a simțit umilită. A suferit pe tot parcursul înregistrării și s-a simțit mai degrabă criticată decât ajutată atunci când managerul i-a sugerat modalități prin care își putea face prezentarea mai scurtă, mai activă și mai ușor de urmărit. A încercat să-și aline sentimentele dureroase certându-se cu șeful ei și încercând să-l convingă că stilul ei de vânzare era o abordare corectă. Acesta i-a răspuns calm că era alegerea ei, dar că vânzările trebuiau să se îmbunătățească.

După ce a părăsit întâlnirea, Helen s-a simțit atât de supărată, încât, pentru prima dată, și-a mărturisit problemele prietenei și colegei ei, Carrie. Carrie i-a spus că, în urmă cu un an, șeful o monitorizase și pe

ea și că sfaturile lui i-au fost de mare ajutor. Aceasta i-a mărturisit că s-a luptat fără succes să-și scurteze prezentarea și a apreciat faptul că șeful lor era dornic să-și facă timp să lucreze cu departamentul de vânzări. Drept rezultat al ajutorului pe care l-a primit, vânzările au crescut de la 20% la 40%.

Când era copil, Helen a fost încurajată să fie independentă și să ceară ajutorul numai în ultimă instanță. A dezvoltat o dependență de nefericire în care se simțea virtuoasă când lucra singură și vinovată când avea nevoie de ajutor. Ascultând-o pe Carrie, Helen a realizat că prietena ei era mai degrabă încântată decât rușinată când cineva îi venea în ajutor. În următoarele zile, Helen a folosit aceste informații pentru a revedea sugestiile pe care i le făcuse șeful ei. În cele din urmă, a ajuns la concluzia că merita să îi pună în aplicare ideile. Și-a refăcut prezentarea pentru clienți și a observat că vânzările i s-au îmbunătățit. Cel mai important, a început să aibă o nouă atitudine față de căutarea și obținerea ajutorului atunci când avea vreo problemă.

Dacă, reflectând, realizezi că ți se pare dificil să soliciți și să accepți ajutor de la oameni cu o experiență mai vastă la școală sau la locul de muncă sau din partea unor prieteni sau membri ai familiei, este posibil ca dependența de nefericire să te determine să cauți falsa plăcere de a te simți independent. Aceasta ia locul plăcerii adevărate de a obține ajutorul care îți poate îmbunătăți competențele, rezultatele muncii și plăcerea la serviciu. Deoarece această formă de autosabotare poate fi considerată virtuoasă, este o idee bună să te folosești de toate resursele existente la serviciu și de sfatul unor prieteni sau membri ai familiei informați. Arată-le celorlalți proiectele în fiecare etapă, inclusiv în cea de planificare, cercetare, execuție și evaluare. Cel mai important, când alții îți fac sugestii la care nu te-ai fi gândit, fii pregătit să respingi reacția care îți va sugera că ideile tale nu sunt bune. Dacă te simți rănit, în loc să te simți bine atunci când ești ajutat, adu-ți aminte că

aceasta este dependența de nefericire care se manifestă și că trebuie să-ți ignori sentimentele de jenă pentru a învăța și a te dezvolta din punct de vedere profesional. În timp, pe măsură ce viața ta profesională se îmbunătățește și poți vedea avantajele clare ale solicitării înțelepciunii altora, sentimentele de rușine își vor pierde credibilitatea și puterea.

La fel ca în cazul fiecărui efort de autoperfecționare, probabil că vei experimenta momente de cedare. Poți descoperi că nu ai cerut ajutor atunci când ar fi trebuit sau că ai devenit defensiv și nu ai ascultat cu atenție sfatul primit. Conștientizarea cedărilor ca parte a procesului de vindecare îți va permite să primești ajutorul de care ai nevoie.

Primirea recompensei meritate

Clișeul conform căruia oamenii se simt mai bine dacă vorbesc despre sex decât despre bani se aplică de obicei în viața profesională. Multor persoane care fac o treabă excelentă li se pare extrem de greu să factureze, să strângă banii sau să ceară măriri de salariu. În general, dificultatea de a te simți remunerat corect este o formă de reacție adversă la plăcerea de a-ți face corect munca. Dependența de nefericire împiedică oamenii să capete recompensa cuvenită în urma unui mare efort.

Cel care lucrează pe cont propriu

Nu de puține ori, oamenii care au o afacere proprie lucrează din greu și eficient, dar întâmpină dificultăți atunci când trebuie să stabilească un preț corect sau să-și factureze serviciile. Pot „uita" să factureze pentru că pun mereu munca pe primul plan. Pot cere prea puțin pentru că simt că „nu merită mai mult" sau pentru că se tem

de refuzuri dacă cer prea mult. În fiecare caz în parte, dependența de nefericire te împiedică să strângi roadele muncii tale.

Kate

Kate era o terapeută care venea la noi pentru supervizare. Dorea să obțină ajutor în legătură cu cea mai bună metodă de a ajuta clienții care aveau mari probleme. Nu ne-a menționat nimic despre sistemul ei de taxare deoarece nu vedea o problemă în acest aspect la muncii ei. Într-o zi, a menționat că va întârzia cu plata deoarece trebuia să-și plătească mai întâi chiria la birou și ipoteca pentru casă. Am fost surprinși pentru că știam că era foarte ocupată și că ar fi trebuit să-și permită să trăiască destul de confortabil. Ca să ne lămurească, Kate ne-a răspuns că avea o mulțime de clienți care îi datorau bani sau cărora nu le mai facturase de o vreme. A spus că rareori se simțea confortabil să le înmâneze notele de plată clienților sau i se părea revoltător să le ceară bani.

Părinților lui Kate le era teamă ca fiica să nu devină o îngâmfată. Răspundeau negativ la cerințele copiilor, care erau potrivite vârstei lor, de a fi lăudați pentru un desen, pentru tumbele lor reușite sau pentru o notă bună. Aprobau de fiecare dată când Kate solicita recunoașterea unei realizări sau chiar îi credita pe alții ca mai buni evaluatori ai muncii ei. De înțeles, Kate a confundat nefericirea de a simți că nu merită o apreciere cu falsa plăcere de a se simți umilă. Acum, dependența ei de nefericire făcea o virtute din incapacitatea de a cere clienților să-i plătească serviciile specializate pe care le oferea. Considera că ajutorul ei ar fi fost mai puțin real dacă ar fi fost plătită pentru el. Am ajutat-o pe Kate să vadă că, de fapt, reversul era adevărat — ea nu numai că își făcea singură rău, dar își devaloriza munca, lucru care avea să-i afecteze și pe clienții ei.

De îndată ce a realizat că se simțea bine pentru că nu factura, iar acest lucru era de fapt o nefericire deghizată, Kate, care era dedicată și competentă ca terapeut, și-a schimbat abordarea, colectând banii care i se cuveneau. A scris note de plată în prima zi a fiecărei luni și s-a asigurat

că le înmâna clienților în primele zile ale lunii și le amintea acestora de sume al căror termen de plată era depășit. Inițial, clienții au fost surprinși, iar unii s-au plâns în gura mare. Kate le-a explicat că avea probleme dacă încasa banii prea târziu, dar a primit ajutor în descoperirea și rezolvarea acestei probleme, iar lor, clienților, le va fi mai bine cu un terapeut care își putea aprecia corect munca. În sinea lor, clienții lui Kate s-au simțit ușurați atunci când li s-au cerut sumele pe care au fost de acord să le plătească la începutul tratamentului. Nu mai erau îngrijorați de faptul că era ceva în neregulă cu Kate sau că era ceva foarte grav cu ei pentru că ea nu simțea nevoia să le ceară banii asupra cărora conveniseră.

Dacă ai propria afacere și întâmpini dificultăți în facturarea sau încasarea banilor, o soluție este să angajezi un contabil cu normă întreagă sau cu jumătate de normă. Acesta nu va avea aceleași probleme la facturare, iar din această promptitudine va rezulta salariul persoanei respective și îți vor rămâne încă suficienți bani pentru profit. În acest mod, puteți învinge amândoi dependența de nefericirea de a nu fi plătit, rămânând liberi pentru a efectua și alte activități.

A munci pentru alții

Oamenii care nu au propria afacere pot fi împiedicați de dependența de nefericire să ceară o mărire de salariu sau chiar și mai mulți bani, dacă mărirea obținută nu este de ajuns. Pot lucra ani de zile din greu nefiind plătiți corect, dar simțindu-se mult prea stânjeniți să abordeze subiectul cu șeful lor. Nu vorbim despre persoanele cărora le este greu să găsească o altă slujbă și care au motive să se teamă că șeful va răspunde dur sau îi va concedia dacă cer mai mulți bani. Mai degrabă această decizie se aplică multor persoane care, în mod real, ar putea primi măriri de salariu și și-ar putea găsi un serviciu mai bun, dar sunt împiedicate de dependența de nefericire să le ceară.

Dacă ești genul de persoană care face treabă bună, dar nu primește măriri de salariu pe care alții din compania ta le cer și le primesc, te poți simți mult mai confortabil cu falsa fericire de a nu „agita apele" decât cu adevărata plăcere de a primi recompensa financiară pe care o meriți. Aceasta poate fi o problemă dificil de prevenit. Ți se poate părea de ajutor să-ți susții argumentul cu statistici despre alți salariați din compania ta care au aceeași experiență și sarcini ca tine. Chiar mai de ajutor poate fi să găsești un prieten sau un coleg de încredere și să interpretați niște roluri. Tu ceri o mărire de salariu, iar prietenul sau colegul trebuie să te refuze, învățând astfel să faci față cu diplomație unui răspuns negativ, fără să te umilești inutil. Cel mai important este să realizezi că dependența de nefericire este satisfăcută atunci când ești prost plătit sau nu poți alege pur și simplu să acționezi pe baza a ceea ce ți se pare a fi cel mai confortabil. Trebuie să te decizi ce este cu adevărat în *interesul tău și să acționezi în urma acestei* decizii, iar, în același timp, știi că vei avea parte de disconfort deoarece dependența de nefericire nu mai este satisfăcută atunci când ești remunerat în mod adecvat.

Evită să te implici personal în problemele colegilor de muncă

În timp ce deseori se întâmplă ca oamenii să devină prieteni cu colegii sau chiar cu șefii lor, există, ocazional, colegi și șefi cu care nimeni nu ar alege să-și petreacă timpul. O parte din insatisfacția pe care oamenii o experimentează în viața profesională vine deseori din necesitatea de a lucra alături de oameni pe care nu îi agreează în mod deosebit sau care nu sunt plăcuți, la rândul lor, de aceștia. În timp ce ar fi mult mai plăcut dacă ți-ar plăcea oamenii din jurul tău, dependența de nefericire te poate îndemna să insiști și să devii nefericit din cauza problemelor altor persoane, să creezi sau să nu fi capabil să ignori niște intrigi sau să renunți la o slujbă potrivită din cauza capriciilor colegilor. Facem

aici referire la acei colegi sau șefi care sunt o mare parte din timp iritați și dezagreabili, dar care nu sunt abuzivi. Evident, dacă lucrezi alături de șefi și colegi abuzivi, nu ar trebui să taci și, dacă abuzul continuă, ar trebui să încerci să îndepărtezi persoana abuzivă, să te transferi sau să îți găsești o altă slujbă cât mai curând posibil.

Dacă întâlnești o colegă care se plânge de ziua proastă pe care o are și îți spune toate problemele de acasă și de la serviciu și, inconștient, observi că te simți trist și demoralizat, cu toate că înainte te simțeai foarte bine, dependența de nefericire estompează diferența dintre starea ei emoțională și a ta.

Dependența de nefericire te poate face să-ți însușești tristețea altora. Sentimentele negative pe care această personalizare le provoacă pot influența sau strica ceea ce poate fi o zi plăcută la serviciu. În realitate, când colegii sau șefii sunt morocănoși sau negativiști, această stare este descori o reflectare a personalității lor și nu este direcționată spre tine.

Grtechen

Gretchen a lucrat pe un post de contabil la o mare imprimerie. Era foarte bună în ceea ce făcea și s-a bucurat mereu de slujba aleasă până când șeful ei a ieșit la pensie și a fost înlocuit de Michael. În timp ce șeful anterior îi aprecia munca și o complimenta mereu în legătură cu acest aspect, Gretchen a observat că Michael o privea cu suspiciune și nu o plăcea. Pentru prima dată, a început să-i fie teamă să se ducă la serviciu. În serile de duminică observa că era din ce în ce mai deprimată. A început să se gândească să-și schimbe locul de muncă. A mers atât de departe, încât a avut încredere într-un coleg și i-a spus că pleacă. Colegul a râs de îngrijorarea lui Gretchen, spunându-i: „Aaa, Michael este doar un nemernic — nu ar trebui s-o iei personal; el niciodată nu zâmbește și se încruntă la toată lumea. Știi cum se spune: «Nu te da bătută!»"

Cuvintele colegului au surprins-o pe Gretchen. Mama ei fusese o alcoolică ce devenea nervoasă și abuzivă de fiecare dată când bea. În

copilărie, Gretchen a dezvoltat o sensibilitate insuportabilă față de stările mamei ei. Dacă aceasta începea să dea semne că devine nervoasă, Gretchen se simțea devastată, se grăbea să se ducă la culcare sau se prefăcea că dormea. Chiar și aceste metode de apărare nu dădeau mereu rezultate deoarece mama ei trăgea așternuturile de pe ea și o certa.

Gretchen nu s-a gândit niciodată că stările negative ale lui Michael nu erau direcționate spre ea. De îndată ce a început să constate acest lucru, a observat că el se încrunta și părea mânios aproape tot timpul. Treptat, Gretchen a reușit să nu mai ia în seamă problemele lui Michael și să nu le mai folosească pentru a se simți nefericită. A început, treptat, să nu-i mai acorde atenție, să-și facă munca și să se bucure alături de colegii ei.

În mod frecvent, există la locul de muncă cineva care este aspru, constant nervos sau agitat sau care are o problemă emoțională. Dependența de nefericire te poate face să consideri un afront proasta dispoziție a altora când, în realitate, n-are nicio legătură cu tine, ci doar cu ei. Dacă acești colegi sau șefi dificili tratează pe toată lumea astfel, cu siguranță că nu ai niciun motiv să te simți vizat sau atacat. Fiind afectat de comportamentul acestora, satisfaci dependența de nefericire și îți poți strica o zi care, de altfel, începuse promițător.

Sfaturi pentru a te simți bine la locul de muncă

Dacă te uiți pe chestionarul profesional, decide care zone îți creează cele mai mari probleme. Ai opțiunea de a încerca marea cu degetul, abordând o zonă ce pare coordonabilă sau de a începe direct cu problema ce pare a fi cea mai dificilă.

Oricum, este esențial să îți stabilești scopuri precise și să îți faci planuri concrete pentru a reduce impactul pe care dependența de nefericire îl poate avea asupra deciziei tale de schimbare. Spre

exemplu, dacă ai ajuns la concluzia că problema cea mai mare este amânarea, poți începe un proiect imediat ce îl primești. Dacă este un proiect mare, împarte-l cu cineva pentru a te asigura că îl vei termina cu o zi sau două mai devreme de termenul-limită, pentru a avea posibilitatea să-l verifici.

După aceea, fii atent la „scăpări". Pentru a continua cu exemplul de mai sus, s-ar putea să stai de vorbă cu colegii în loc să te apuci de proiect chiar de a doua zi. Adu-ți aminte că acest lucru este o reacție față de progresul realizat prin decizia de a începe proiectul chiar în ziua în care l-ai primit și nu un semn că schimbarea este imposibilă.

De îndată ce începi să ajungi la miezul unei probleme manifestate la locul de muncă, poți descoperi că rezolvarea „îți scapă". Dacă te-ai luptat cu amânarea și ai reușit să termini un proiect la timp, poți începe să crezi că este mult prea dificil să programezi totul și că data viitoare vei fi puțin mai relaxat. Lipsa unui plan îi va permite dependenței de nefericire să recâștige controlul asupra procesului și să creeze premisele ca următorul proiect să întârzie.

Într-un final, după ce ai reușit să-ți rezolvi problemele la locul de muncă, reține faptul că trebuie să rămâi atent. Faptul că ai terminat la timp ultimele șapte proiecte nu înseamnă că poți susține că lupta cu amânările s-a terminat. Dacă crezi asta, te poți trezi trezi lucrând în ultimul minut. Este posibil să nu mai fie nevoie să-ți stabilești programul pe care l-ai avut în trecut, dar cu siguranță că va trebui să verifici pentru a te asigura că începi să lucrezi la timp și atenția nu-ți va fi distrasă în drumul tău spre atingerea scopului.

Pe scurt

Îți sugerăm ca, pe măsură ce te gândești la efectul pe care dependența de nefericire îl poate avea asupra vieții tale profesionale, să începi să-ți pui un număr de întrebări: dacă ai ales cariera și slujba potrivită și dacă nu cumva calitatea experiențelor vieții de zi cu zi

lasă de dorit. Mai există și alte variabile, în afară de dependența de nefericire, care îți pot afecta experiența profesională, inclusiv starea economiei globale, a celei locale și afacerea personală; dacă afacerea ta are succes și este bine condusă; vârsta, sexul, rasa și alte forme de discriminare. Folosește chestionarul pentru a accentua modul în care dependența de nefericire te poate împiedica să te bucuri la locul de muncă așa cum meriți. După aceea, folosește sfaturile prezentate în acest capitol pentru a-ți feri viața profesională de nefericirea provocată de tine însuți. Deoarece ne petrecem o atât de mare parte din viață lucrând, faptul de a învinge dependența de nefericire la serviciu poate spori plăcerea și împlinirea personală.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE: ALEGEREA UNEI VIEȚI ECHILIBRATE

Citind aceste pagini, ai învățat de ce și în ce mod poate apărea dependența de nefericire și te-ai familiarizat cu metodele prin care aceasta te poate împiedica să te bucuri din plin de viață. Până acum ești conștient, de asemenea, că multe dintre comportamentele contradictorii, neplăcute și dăunătoare față de propria persoană, care păreau să-ți fi scăpat de sub control, reprezentau, de fapt, nefericirea pe care o urmăreai în mod inconștient. Aceste cunoștințe reprezintă cheia pentru a învăța să îți controlezi emoțiile și să găsești satisfacție și plăcere în relațiile pe care le ai, în transformarea, în starea ta mentală bună și în viața profesională.

Ți-au fost prezentate atât strategii, cât și sfaturi necesare prevenirii dependenței de nefericire și, de asemenea, obstacolele care pot apărea în diferite faze ale procesului de recuperare. Spre exemplu, ai învățat că din cauza propensiunilor tale competitive și incompatibile pentru (1) adevărata plăcere și (2) pentru nefericirea pe care mai demult ai confundat-o cu fericirea adevărată, faptul că o anumită alegere îți stârnește interesul nu îți garantează că te va și face fericit. Trebuie să te întrebi dacă alegerea ți se pare atractivă pentru că îți satisface dependența de nefericire sau dorința de a dobândi adevărata plăcere.

Cel mai important este faptul că acum știi că orice pas înainte, indiferent cât de mic este el, te poate conduce spre atingerea scopului: o viață bogată și împlinită și, de asemenea, ai înțeles că

„scăpările" nu sunt semne ale slăbiciunii și nici ale incapacității tale de a reuși. Mai degrabă acestea sunt reacții față de succes și fac parte din procesul de vindecare. După ce ai răspuns la chestionarele noastre și ai folosit sfaturile pentru a te opune dependenței de nefericire, sperăm că te descurci bine în drumul tău către o viață mult mai fericită și mai împlinită.

Am dori să subliniem pericolul potrivit căruia, la final, dependența de nefericire îți va sabota succesul pe care l-ai dobândit, îndemnându-te să accentuezi anumite aspecte ale vieții tale și să neglijezi altele. Este posibil să fi învățat cum anume să procedezi ca să ai mai mult succes la serviciu, dar asta să-ți consume atât de mult timp, încât să nu mai ai vreme pentru alte relații sau pentru a te menține în formă. Este posibil să fi reușit să-ți îmbunătățești relațiile, dar continui să crezi că schimbările de dispoziție și depresiile frecvente sunt o parte inevitabilă a vieții tale. Este posibil să fi descoperit plăcerea de a avea o condiție fizică bună, dar ți-ai petrecut atât de mult timp făcând exerciții, încât ți-ai neglijat munca și relațiile importante.

De îndată ce ai îmbunătățit anumite părți ale vieții tale, care aveau nevoie de atenție, ultima provocare este să evaluezi cât de armonios se îmbină toate aceste aspecte. Fă un inventar al domeniilor din viața ta. Dependența de nefericire te face să ignori sau să accepți nefericirea în unul sau mai multe domenii, ca un fel de compensare pentru alte aspecte ale vieții? Dacă este așa, întoarce-te la strategiile și sfaturile despre care am discutat în paginile anterioare și rezolvă aspectele neglijate sau nesatisfăcătoare. Trebuie să reții că o modalitate prin care dependența de nefericire te poate priva de adevărata plăcere este să te lase să reușești într-un domeniu al vieții, dar, în același timp, să te facă nefericit în altele.

Încheiem, reamintindu-ți că bucuria adevărată și optimismul pe care le-ai avut încă de la naștere nu pot fi niciodată distruse de dependența de nefericire. Este adevărat că nevoile tale emoționale

nu au fost întâmpinate corect când erai copil și în momentul acela îți lipsea abilitatea de a rezista confuziei dintre nefericire și fericire, care te-a făcut, inconștient, să îți dezvolți o dependență de nefericire. Dar, ca adult, niciodată nu ești prea bătrân și nu este niciodată prea târziu să identifici și să-ți revii din dependența de nefericire și să pornești pe drumul unei vieți pline de satisfacții, de plăcere adevărată și de un echilibru interior de nezdruncinat.

În timp ce șansa sau ghinionul ne afectează pe toți, mai mult sau mai puțin, nu ele trebuie să hotărască adevărata calitate a vieții noastre. Ai capacitatea să învingi dependența de nefericire și, de îndată ce reușești acest lucru, chiar și cel mai mare ghinion nu va avea puterea să-ți zdruncine echilibrul interior sau să te facă să cauți alinare renunțând la tine însuți sau la alții. Peste un timp, pe măsură ce experimentezi din ce în ce mai mult adevărata plăcere creându-ți o viață bogată și împlinită și eviți nefericirea pe care ți-o provocai singur, interesul pentru nefericire va dispărea. Vei descoperi că, fiind puțin atent, vei putea face alegeri bune, care te pot recompensa în fiecare domeniu al vieții tale și îți vei găsi fericirea și împlinirea pe care ți-a fost sortit să le cunoști.

GLOSAR

Cedarea — dificultate în urmărirea soluționării unei probleme. Pentru individul care suferă de dependența de nefericire, cedarea nu este doar inevitabilă, ci face parte din procesul de reabilitare.

Dependența de nefericire — căutarea în mod conștient a plăcerii, dar, inconștient, solicitarea unei anumite situații de disconfort pentru menținerea echilibrului interior.

Educarea prin iubire — modelarea comportamentului copiilor fără adăugarea unor evenimente suplimentare, nefericite, sau fără privarea de căldura și iubirea părintească.

Idealul relațional — identificarea modelului comportamental pe care părinții l-au manifestat cu tine, între ei sau cu străinii.

Identificarea — încercarea de a fi asemenea oamenilor importanți pentru noi.

Nefericire adecvată — o reacție firească față de un eveniment nefericit.

Nefericire gratuită — o exagerare sau o experiență căutată care este folosită pentru a satisface dependența de nefericire.

Pedepsirea — măsuri neplăcute aplicate în educarea copiilor.

Plăcerea adevărată — siguranța bine întemeiată că iubești și că ești iubit, ca și realizarea unor alegeri de viață constructive și potrivite. Fericirea adevărată îți îmbunătățește mereu viața, ea nu este niciodată dăunătoare, ție sau celorlalți.

Plăcerea falsă — experiențe aparent plăcute sau liniștitoare, dar care, în realitate, reprezintă nefericirea confundată odinioară cu fericirea.

Progres — mai multe succese decât eșecuri, dobândite în timp.

Reacție adversă la plăcere — în prezența dependenței de nefericire, experiențele plăcerii adevărate sunt urmate de necesitatea inconștientă de a experimenta nefericirea.

INDICE

Abandonarea
copiilor, 26
Admirație, 37, 38, 65, 66, 160, 165, 196, 201, 205
Adolescenți, 13, 45, 114
terapie pentru, 13, 114, 115
Afecțiune, 54, 56, 58, 59–62
Agresivitate, 12, 39
Alcoolism, 48, 139, 152, 236
Alegeri, 49, 86, 101
pentru un stil de viață, 139
Alegerea carierei
potrivite, 207, 208
schimbarea, 18, 84, 213
ca sentință pe viață, 214
Alinare
a copiilor, 33, 115
stări dureroase ca formă de, 116, 119
prin nefericire, 28, 80
Apetit
controlul asupra, 97
Angajament
teama de, 57
Amânarea
termenelor-limită, 103, 104, 222
Așteptări, 26, 36
ca poveri, 135
ale copiilor, 84
ale părinților, 31, 33
nerealiste, 38
Aspectul fizic, 146, 193
Autosabotarea, 76–99

Balanță, 95, 158, 159, 164, 169, 177, 186
Bergerac, Cyrano de, 65
Boli mintale, 48
Boli cu transmitere sexuală, 163

Cancer, 129, 130, 150
Căsătorie, 58–59, 162
presupuneri, 172–173
și reacțiile adverse, 194
claustrofobia în, 59
depresii cauzate din, 122
nevoia de, 176
Cedarea, 201
anticipând, 196

înfrângerea și, 149–152
definiție, 100, 239
episoade, 106, 129
ca parte a procesului de vindecare, 105–106
ca reacție la succes, 235
și rezultatele ei, 129
ferindu-te de, 230–231
Chestionarul carierei, 207–208
Chestionarul relațiilor, 160–163
echilibrul sugerat de, 193
concluzii ale, 179
conținut, 163–167
relațiile negative sugerate de, 184
Comportament, 13
adult, 39
copilăresc, 30
distructiv, 87, 91
disciplină și, 36
evaluare, 30
concentrarea pe, 139
forțat, 28
problematic, 45
progresul unui, 115
reglarea unui, 48
riscant, 137
în faza romantică, 64–65
autodistrugător, 235
Copilărie
presupuneri făcute în, 53
experiențe din, 156
nesiguranța în, 81
laudele din, 174
Copii
și abandonarea, 49
și atașarea de părinți, 56
și alinarea, 78–79
și competitivitatea, 65
și discriminarea, 60
divorțul și, 71
și experiențe, 22
expresii faciale recunoscute de, 23
călcând pe urmele părinților, 48
imitând părinții, 25
și independența, 53–54
optimism al, 20
părinții văzuți de, 73
respingerea părinților de către, 68
faza romantică la, 63
imaginea de sine și, 65, 67–68
educatori și, 27–28
Comunicare
în relații, 158, 175
Competență
sentimentul de, 32
Competiție, 65
în relațiile de prietenie, 73
Conflict
interior, 103
nevoia de, 193–194
tipare de, 194–195
în relații, 187–191
Concentrare
incapacitatea de, 151
nevoia de, 219–223
Complexul de inferioritate, 62–63
Coșmaruri, 43
Condiție fizică bună, 9, 133–155
atingerea, 150, 155
reacții adverse, 134
identificarea, 140–141

îmbunătățirea, 145
strategii ale, 145
Critica, 65
constructivă, 66–68
autocritica, 68, 80
Cultura occidentală
viziunea asupra nou-născuților în, 23

Dependența de nefericire (Pieper)
origine, 12–15
structura, 15–16
Dependența de muncă, 19, 57
Dependență, 96–99
ca și comportament învățat, 96
recuperarea, 100, 102
Dreptul originar
la fericire, 24
Decizii
constructive, 105
în viață, 109
Delegare
dezvoltarea abilităților de, 220
Dependența
definiție, 53
în relații, 53–56
Dezamăgirea
a face față, 78
Disconfort
nevoia de, 86
Discriminare
la locul de muncă, 207
Divorț, 71
Departamentul de Sănătate Mintală din Illinois
studii realizate de, 114
Depresia, 93
și anticiparea, 124–125
și tiparele, 123
în relații, 197
ca rezultat al unei pierderi, 111
Dragoste
nevoia copiilor de, 23
nevoia de, 59
Durerea, 79

Echilibrul
interior, 75
și menținerea lui, 46
și menținerea unei stări de bine, 94
Emoții, 1
controlul, 110
păstrarea unui jurnal al, 127
apariția „din senin" a, 116
calitatea, 112
reglarea, 234
autoprovocarea, 121
Exerciții
dificultăți ridicate de, 134–137
excesive, 139
de rutină, 135
Experiența
negativă, 75
pozitivă, 45, 75
Expresii faciale
copii recunoscând, 23
Educarea prin iubire
definiția, 37
pedepsirea comparată cu, 37–38
Efectul placebo, 113

Familia
relații implicând, 173
Favoritism, 61
Finanțe, 88–89
Freud, Sigmund, 20
Faliment 88
Factori externi
dependența de, 78
starea de bine personală dependentă de, 76
Fericirea
și dobândirea ei, 15–16
și dreptul originar, 24
alegerea, 100–109
și dorința de,118
și păstrarea ei, 90–92
recrearea falsei, 156
nefericirea confundată cu, 23–51
Faza romantică
comportamentul în, 63–64
competiția în, 65–66
definiție, 63
divorțul și, 71
și efectele, 70
temeri în, 67–68
rezultate negative în, 70
neînțelegerea părinților în, 70–72
rezultatele pozitive în, 69
respingerea părinților în, 68
Frați
competiția între, 61
complexul de inferioritate între, 63
Fumat
lăsatul de, 150

Gelozia
în relații, 74
Greșelile
cauze, 227

Imitare, 24–25
Independența
obținerea ei, 54
copiilor, 59
definiția, 53
și plăcerea falsă, 231–232
femeilor, 55
Instincte
anihilarea, 199
Intrapsychic Humanism: An Introduction to a Comprehensive Psychology and Philosophy of Mind (Pieper), 14
Imaginea de sine, 84
negativă, 126–127
Inversări, 14

Încrederea în sine
sursa de, 23
Împuternicire, 91

Jordan, Michael, 66
Jocuri de noroc, 34, 98

Laudă, 62–63
Loialitate
în relații, 166
Locul de muncă
abuz la, 235, 236
conflicte la, 209
colegi de la, 237
discriminarea la, 238

Maturitate
la copii, 29
disciplină şi, 37
Mânie
control, 40
Mâncatul în exces, 96
alternative la, 97, 131
falsa plăcere faţă de, 134
Mândrie, 30
Motive
incompatibile, 100
Muncă, 206–239
abuz în, 234
critici constructive, 229
eficienţă, 221–229
sentimentul de indispensabilitate, 219
ca sentinţă pe viaţă, 214
opresivă, 208
pentru alţii, 233–234
supraaglomerarea în, 219
personalizarea în, 234
plăcerea în, 206
succesul la, 214
potrivită, 211
Munca socială, 211

Nelinişte
privind testele, 225
Nivelul colesterolului, 140
Nevoile altora, 160
Neglijarea
copiilor, 26
Nou-născuţii
viziunea culturii occidentale asupra, 23
Nefericire
potrivită, 119
copii căutând, 115
alegând, 46
consolare în, 86
gratuită, 121
fericire confundată cu, 23
nevoia de, 45
şi recunoaşterea ei, 15
autoprovocată, 119, 120

Obstacole
ca reacţii la progres, 93–94
Opinii
diferenţe de, 194
ale altora, 83–84
Optimismul
copiilor, 25
înnăscut, 241

Procesul de vindecare
cedarea ca parte din, 105
eforturi din, 111
faze din, 240
Plânsul
cauze, 78–79
în copilărie, 25
Prietenii
destrămarea, 173
încheierea, 180
identificarea calităţilor în, 159
respingerea în, 172

relațiile și, 168
salvarea, 187–188
stabilitatea în, 68–69
dăunătoare, 168
Pierdere
durerea provocată de, 79
Părinți
și învinovățirea, 47–49
copii imitând, 25
discriminarea și, 60
disfuncționali, 33
așteptările, 30
relațiile, 64
faza romantică a copiilor și, 63
Perfecționism, 32–33
definiție, 216
nediscriminatoriu, 218
Personalitate
mituri legate de, 112–115
Plăcere
reacții adverse la, 86
echilibrul dintre, 98
de apropiere, 202
constructivă, 75
distructivă, 96
din disciplină, 35
disconfortul cauzat de, 91
Progres,
cursul, 127
definiția, 103
Promisiuni
față de sine, 151
Psihoterapie, 113–114
supervizarea, 233
Pedeapsă, 80
copiilor, 41
fizică, 44–45
Profesori
copii și, 29–30
așteptări de la, 39–40

Răsturnări, 15
Reguli
în clasă, 41–42
urmând, 41
Relații
abuzive, 117–118
reacții adverse în, 177
învinuirea, 195–196
comunicarea în, 160
conflicte în, 52–75
ca și concurs, 72
dependența în, 55–56
depresii în, 197
lipsirea de, 54
diferența de opinii în, 194–195
finalizarea unei, 184–185
egalitatea în, 160–163
teama de, 58
prietenii și, 168–169
onestitatea în, 162
identificarea calităților în, 160–163
îmbunătățirea în, 187–201
intimidarea în, 185–186
implicarea în, 60
gelozia în, 73
renunțarea la, 182
plăcere reciprocă în, 191
îmbunătățiri reciproce în, 189–190
nevoia de conflict în, 198

negative, 183–185
obstacole în, 192
unidirecționale, 181–182
posesivitatea în, 170
ca premii, 71
problemele altora în, 181
provocări în, 171–173
calități ale, 56
„salvatori" în, 33
roluri în, 164
sabotând, 59–60
sacrificii în, 193
siguranța în, 61–63
autosabotajul în, 183
subminarea în, 182
nesatisfăcătoare, 183
și vulnerabilitatea, 156
Recompensa
meritată, 144–146
Rușine, 46

Siguranță
în copilărie, 81
Salvatori, 33
Schimbare
și inventarierea, 138
în relații, 178
Scuze, 33
Structura creierului, 112–113
Scopuri
atingerea, 103–104
ambițioase, 105
modeste, 103–104
pentru condiția fizică, 152–153
și sabotarea lor, 79
și autosabotarea, 90
voința și, 107
Strategii de viață, 92
Stări dureroase, 110–132
stadiul anticipării, 128
înfățișarea, 127
alinarea, 115–131
identificarea, 126
marginalizarea, 130–132
dezvățarea, 118
Succes
reacții adverse la, 211
depresii rezultând în urma unui, 124
altora, 163
rezultate ale, 112
scăpări ca indicații ale, 151
subminând, 93
Suferință
reactivă, 94
Simpatie, 29
Shakespeare, 20
Somnul
bebelușilor, 26–27
Socrate, 20
Smart Love: The Compassionate Alternative to Discipline That Will Make You a Better Parent and Your Children a Better Person (Piper), 14

Șansă, 100

Taxe, 93, 228
Trădare, 182

Termene-limită
respectarea, 222–224
amânarea, 222
Temeri
în faza romantică, 79
Tratament, 53, 69, 83, 113, 197, 234
Timpul liber, 214, 219

Visele
și controlul, 117
Viața
echilibrată, 240–242
și controlul, 136
și îmbunătățirea, 102–103
Victoria
subminarea, 92
Voința
pierderea, 107